

M e d i t a t i o n & Y o g a

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

Transzendente Meditation

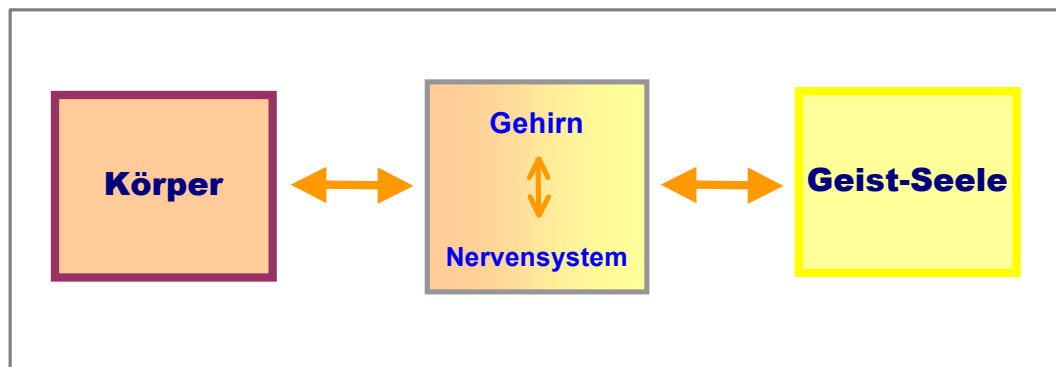
Meditation & Yoga
Bislicher Str. 3
46499 Hamminkeln
fon (02852) 508 99 60
fax (02852) 909 75 90
www.tm-independent.de
mailto: kontakt@tm-independent.de

Körper und Geist-Seele - zwei Seiten einer Münze

Der Körper auf der einen Seite und Geist / Seele auf der anderen Seite stehen in einer Wechselbeziehung. Bei Freude schlägt das Herz schneller, die Pupillen weiten sich; ist der Körper krank, fühle ich mich in niedergedrückter Stimmung. Wird unser Gehirn an bestimmten Stellen gereizt, tauchen bestimmte Gedanken oder Erinnerungen auf; denken oder fühlen wir in bestimmter Weise, muß unser Gehirn entsprechenden Vorgänge durchführen.

Sie sehen daran, dass Vorgänge im Denken oder Fühlen sich im Gehirn und im Körper auswirken und umgekehrt.

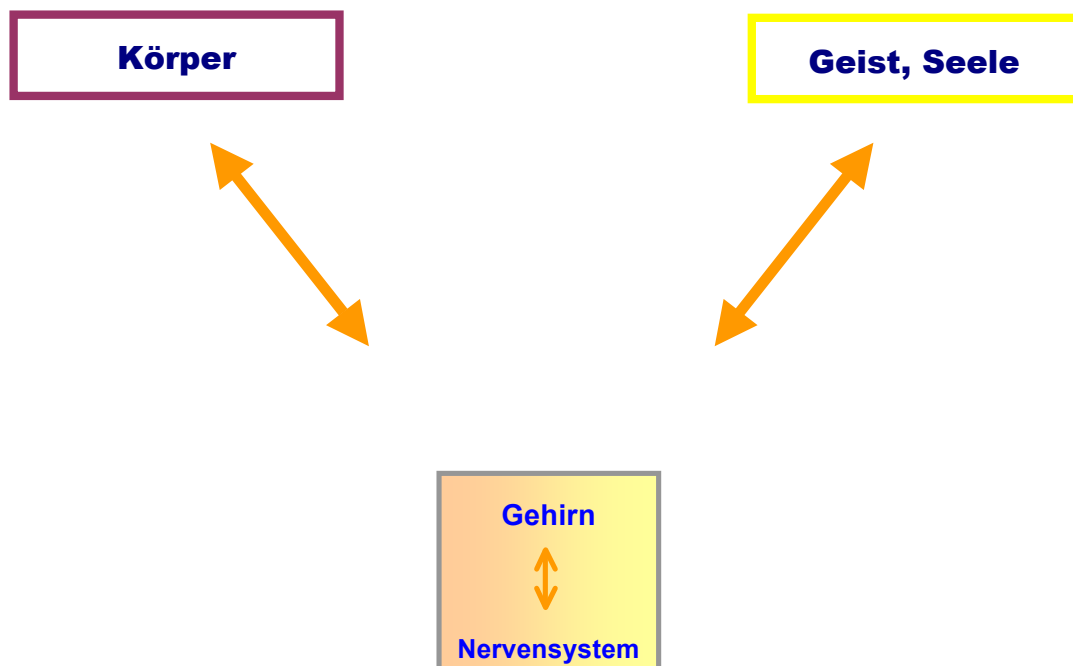
Unser Nervensystem - unter der Steuerung des Gehirns - ist die Schaltstelle zwischen diesen Vorgängen der Seele / des Geistes und denen des Körpers.



Schaltstelle Nervensystem

Meditationstechniken können daher ihren Ansatzpunkt in verschiedenen Bereichen haben.

Transzendente Meditation gibt Seele und Geist tiefe Ruhe, die sich spontan im Nervensystem auswirkt. Die Umschaltung im Nervensystem wirkt wiederum in beide Richtungen: Psyche und Körper.



Zwei Ebenen der Wirklichkeit

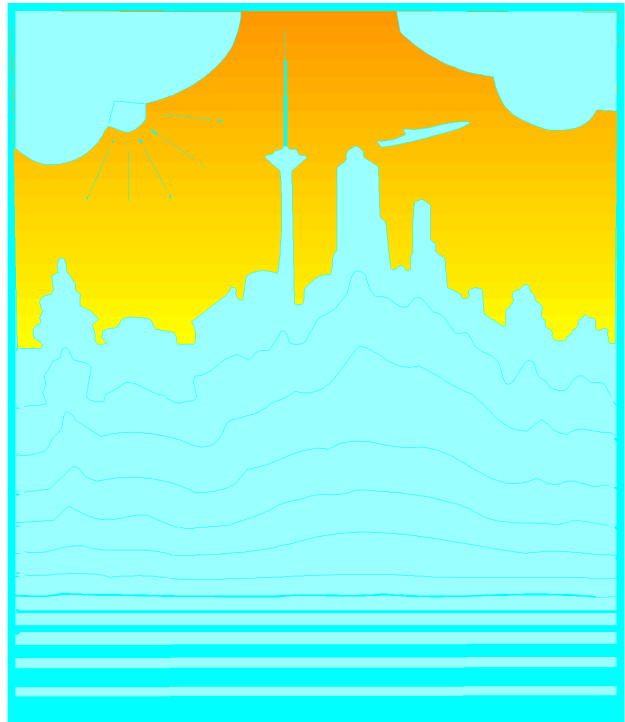
Die Physik bestätigt, dass es ein äußeres Erscheinungsbild der Welt gibt - etwa, wie wir sie erleben; und subtilere, feinere Ebenen, wie beispielsweise Zellen, Moleküle, Atome und noch kleinere Teilchen und darunterliegende ("morphogenetische") Wirkungsfelder bis hin zu einem unmanifestierten, unsichtbaren Feld, das in allem wirkt.

Äußere physikalische Welt



Quantenphysik:

Beschreibung des unmanifestierten Grundzustandes der Materie



Drei Ebenen: Körper, Seele, SELBST (Bewusstsein)

In ähnlicher Weise finden wir auch oberflächlichere und tiefere Aspekte menschlichen Seins:

Nach außen drücken wir uns mit sichtbarem Verhalten und Handlungen aus.

Unser Verhalten und Handeln wiederum kündigt von unserem Denken und Fühlen, von unseren Stimmungen. Wenn diese nicht im Verhalten offenbar würden, könnte keiner davon wissen.

Denken und Fühlen jedoch nehmen wir mithilfe unseres Bewusstseins wahr.

Verhalten und Handeln ist Ausdruck von Fühlen und Denken; Fühlen und Denken sind Ausdruck von Bewusstsein (Bewusstheit).

Psychotherapie agiert auf der Ebene geistig-seelischer Vorgänge; Meditation führt zur grundlegenden Ebene des darunterliegenden Bewusstseins.

Bewusstsein ist vor dem Denken, so wie Wachwerden morgens Vorbedingung dafür ist, dass wir beginnen, uns Gedanken über den Tag zu machen.



Meditation verändert die Struktur des Bewusstseins, nicht dessen Inhalte

Transzendente Meditation erlaubt dem Geist, fortschreitend subtilere Stadien des Denkens mühelos zu erfahren und schließlich den feinsten Bereich des Denkens zu überschreiten (transzendieren), um in einen Zustand tiefer geistiger Ruhe einzutauchen.

In der Meditation geht es nicht darum, etwas zu tun, sondern, (los-)zu-lassen.

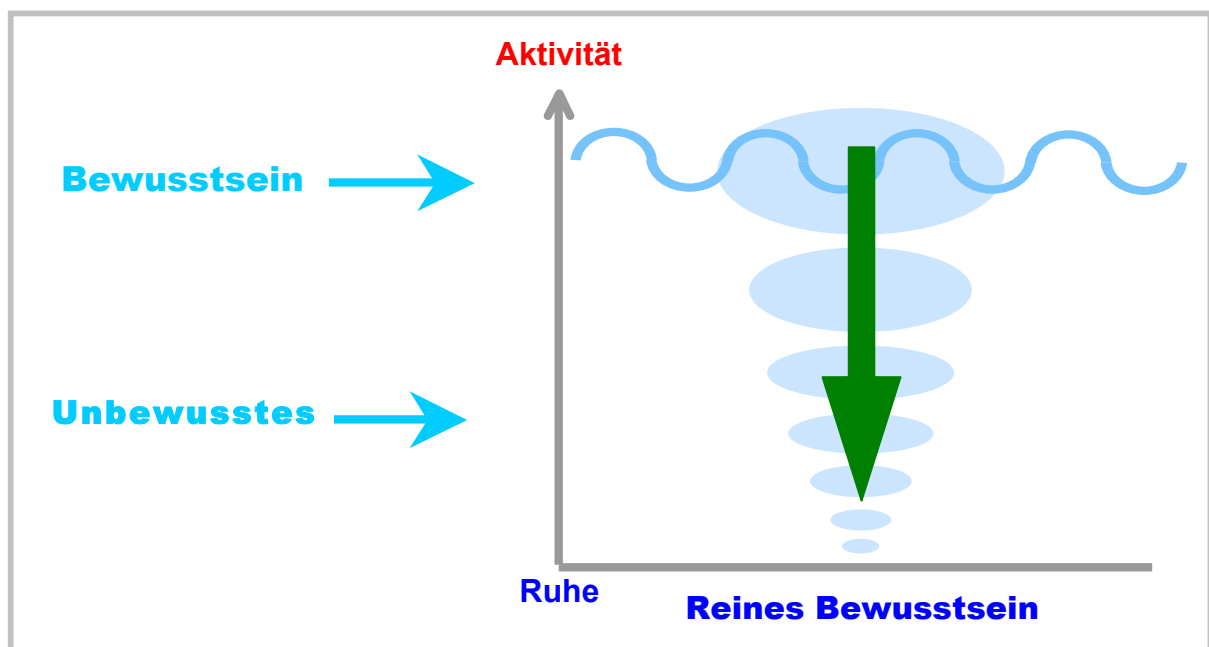
Der dadurch erreichte Zustand "Reinen Bewusstseins" ist ein Bewusstseinszustand ohne Denk-, Fühl- oder andere Wahrnehmungstätigkeit, ohne Inhalte, „a-dvaita“ - unteilbar, „nicht-zwei“. Es ist ein Zustand *ruhevoller Wachheit* ("Restful Alertness").

Da es bei dieser Art der Meditation nicht darum geht, etwas Bestimmtes zu denken oder sich auf etwas zu konzentrieren, wird sie auch als "Gegenstandslose (objektlose) Meditation" bezeichnet.

Das reine Bewusst-Sein ist die Quelle all unserer Gedanken und Gefühle. Es beinhaltet in unmanifestierter Form den Stoff, aus dem unser Denken und Fühlen gemacht ist, so, wie die oberflächlichen Aspekte der Schöpfung die feineren Ebenen und letztlich die grundlegende Ebene nicht manifestierten Seins mit beinhalten.

Reines Bewusstsein als Quelle der Gedanken und Gefühle stellt ein unbegrenztes (unendliches) Reservoir von Energie und Intelligenz dar.

Es ist, als würde das Individuum mit seiner endlichen und begrenzten Kapazität seine eigene inneren Quelle mit ihrer unbegrenzten kosmischen Kapazität anzapfen.



Uraltes Wissen an der Basis der Meditation

Obwohl sich die zweite Wirklichkeit - die des Absoluten Bewusstseins, „Reinen Bewusstseins“, „Samadhi“, „Turiya“ - nicht mit der Sprache beschreiben läßt, gibt es in den ältesten Schriften der Menschheit - den Veden (von VEDA = Wissen, lat. “videre” = sehen) - viele Umschreibungen.

Es wird nie geboren, noch stirbt es jemals. Noch auch, nachdem es einmal gewesen ist, hört es auf zu sein. Ungeboren, ewig, immerwährend, seit altersher, geht es nicht zugrunde, wenn der Körper zugrunde geht. *Bhagavad-Gita, 2.20*

Es ist Meister von Vergangenheit und Zukunft. Es ist dasselbe. Es ist dasselbe heute und dasselbe morgen. *Katha Upanishad 2.1.13*

Im Anfang war DIES EINE SELBST, nichts anderes blinkte auf. *Aitareya Aranyaka 2.4.1*

Du bist ... das Ende der Sprache, das, was dahinter ist, das, was vorher war. *Aitareya Aranyaka 5.3.2*

Er ist das Reine, Absolute Bewusstsein, einheitlich unvergänglich als das Innere SELBST von allem. Er ist immer wahr und vollkommen, hat keinen Anfang und kein Ende und ist eigenschaftslos, ewig und *eines ohne ein zweites*. *Bhagavata Purana 67.70*

Aber jene, die das Unvergängliche, das Unbestimmbare, das nicht Manifestierte, das Allgegenwärtige, das Udenkbare, das Unveränderliche und Unbewegliche, das Beständige verehren. *Bhagavad-Gita 2.20*

... welches ewig, all-durchdringend, unmeßbar subtil und endlos in Manifestation ist - das unvergängliche SEIN ist es, welches die Weisen als die Quelle der Schöpfung erkennen. *Mundaka Upanishad 1.1.6*

... in der die Impulse der schöpferischen Intelligenz, die Naturgesetze beheimatet sind. *Rig-Veda 1.89.10*

Du bist sowohl zeitlich, als auch räumlich unbegrenzt. Du gehst hinaus über (die Sinnesorgane, den Geist und den Intellekt). *Visnu Smriti 98.60-61*

	Veränderung Wechsel Instabilität	manifest offenbar	Begrenztheit Definiertheit	Erfahrung Wissen	Wirkliches Wirklichkeit
	Unveränderlichkeit Konstanz Identität Kontinuität	unmanifest verborgen	Unbegrenztheit Undefiniertheit	Bewusstsein als Quelle alles Wissens	Mögliches Offenheit Unfestgelegt- heit

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Advaita_Vedanta/Atman-Brahman/vedische_tradition.html

http://www.tm-independent.de/Tagungsband_2010__TM_zwi_Philos_u_Pragmatik.pdf

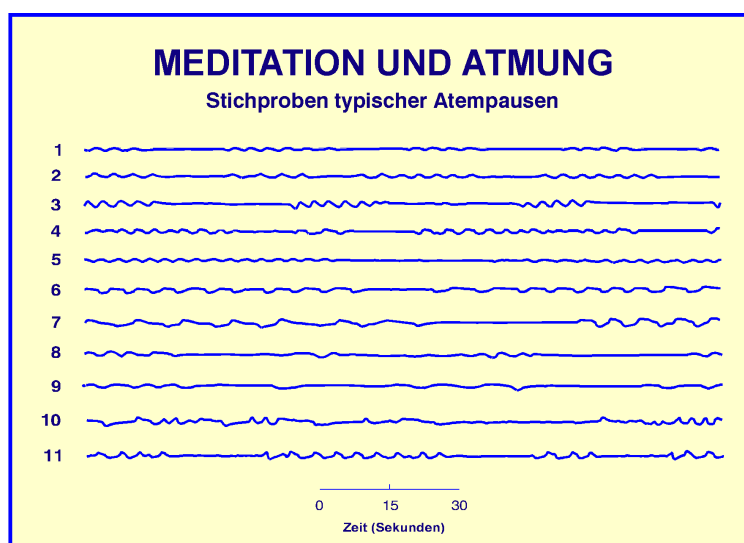
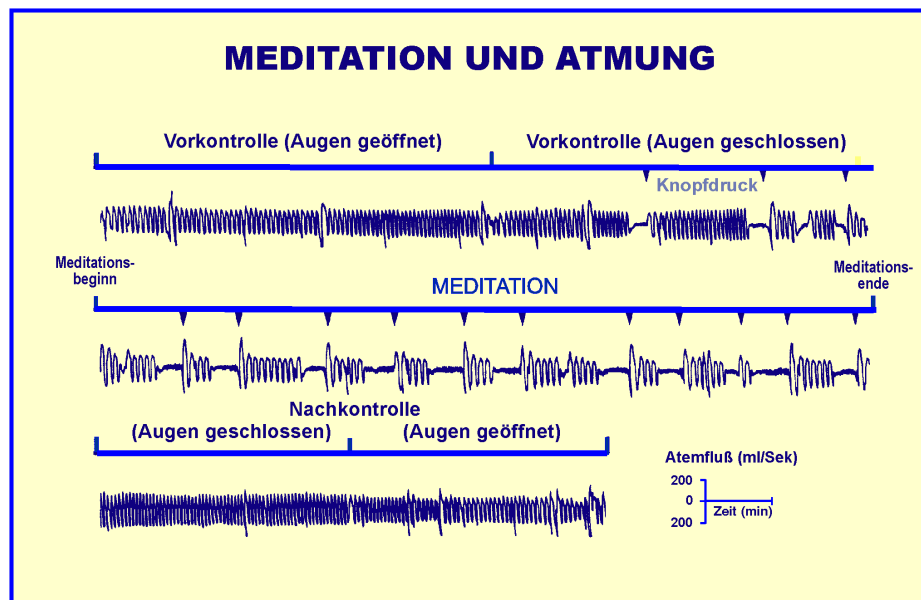
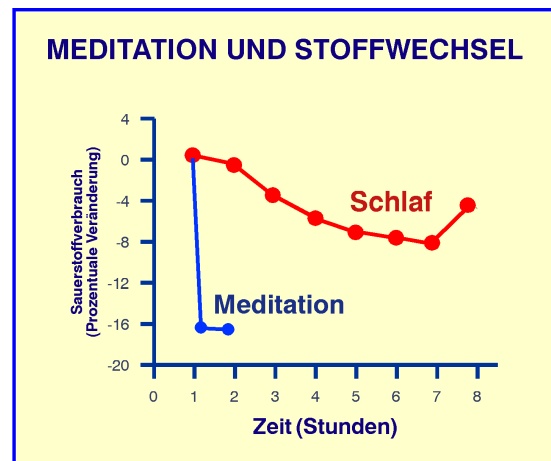
Körperliche Ruhe und Entspannung

Bereits bei Meditationsanfängern sinkt die Stoffwechselrate innerhalb weniger Minuten markant ab: Zeichen für einen rasch eintretenden Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung (oberes Diagramm).

Tiefe der Entspannung

In den beiden nächsten Diagrammen sind Beispiele für wiederholt auftretende spontane Atempausen in der Meditation. Sie sind zu erkennen an den kurzfristigen Pausen zwischen den wellenförmigen Auf- und Ab-Schwingungen, die jeweils Ein- und Ausatmen kennzeichnen.

Diese Atempausen treten auf in Momenten tiefster seelischer und geistiger Ruhe ("Transzendentes Bewusstsein" oder "Reines Bewusstsein" genannt).



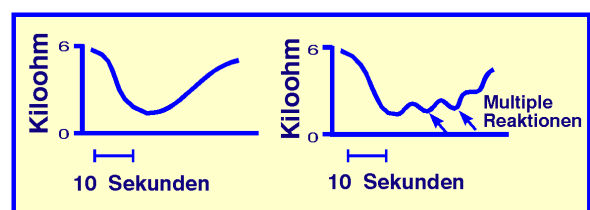
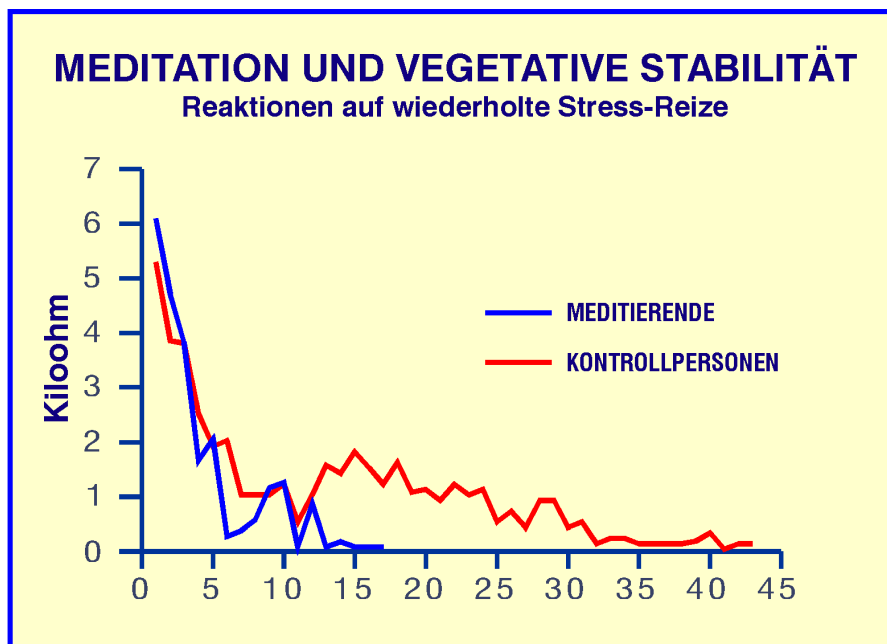
Stabilität und Flexibilität - nervliche Effizienz und Anpassungsfähigkeit

Messungen zeigen, dass die körperliche Verarbeitung wiederholter Stressreize bei Meditierenden im Vergleich mit nicht-Meditierenden rascher und wirkungsvoller verläuft. Die Stressreaktionen des vegetativen Nervensystems meditierender Versuchspersonen auf laute Stressgeräusche sinken (oberes Bild) innerhalb von etwa 17 Durchgängen auf Null, während normale Versuchspersonen erst bei über 40 Reizdarbietungen in eine Gewöhnung kommen.

Außerdem ist die Anzahl der sogenannten "multiplen Reaktionen" (unteres Bild) des vegetativen Nervensystems bei nichtmeditierenden Normalpersonen größer. Das bedeutet, dass ein ausgeruhtes Nervensystem (linke Kurve in Bild 2) sich rascher erholt als ein labiles und gestresstes (rechte Kurve in Bild 2).

Fazit:

Die raschere Verarbeitung von Stress bei Meditierenden zeigt ihre größere nervliche Stabilität und ihr erhöhtes physiologisches Anpassungsvermögen - größere Flexibilität - an die Umweltbedingungen. Ihr Nervensystem arbeitet ökonomischer und wirkungsvoller bei der Abschirmung gegenüber Stress.



Höherer Ordnungsgrad der Hirnfunktionen

Untersuchungen der Hirnströme bei Meditierenden haben in den letzten dreißig Jahren Aufsehen erregt: Meditation führt zu einer deutlichen Zunahme der Synchronisation der beiden Hirnhälften (oberes Bild) und der vorderen und hinteren Funktionen (Diagramm darunter).

Meditation fördert also die Koordination der beiden Hälften des Gehirns:

rechts: schwerpunktmäßig ganzheitliches, intuitives, kreatives, raumbezogenes, schöpferisches Denken

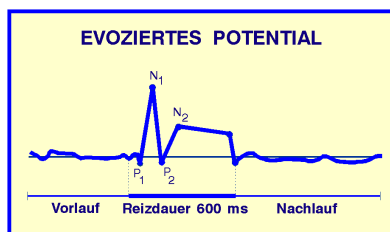
links: schwerpunktmäßig analytisches, folgerichtiges, sprachliches, mathematisches und logisches Denken.

vorne: Handlungskonzept

hinten: Wahrnehmung

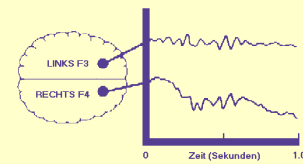
Höhere Geschwindigkeit des Gehirns

(Die beiden unteren Diagramme) Untersuchungen an der Universität Erlangen wiesen eine beschleunigte Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen im Gehirn Meditierender im Vergleich zu nicht-Meditierenden, während und außerhalb der Meditation nach. Die Säulen zeigen die Latenz (=Verzögerungs) Zeiten der hervorgerufenen Hirn- (Reaktions-) Potentiale, das kleine Diagramm den Ablauf der Reaktion



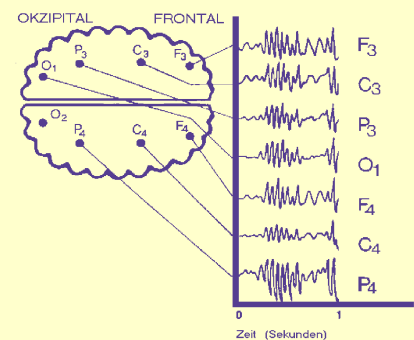
MEDITATION UND GEHIRN:

Synchronisation



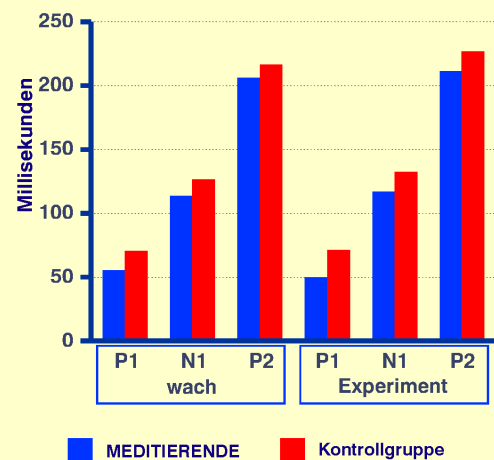
MEDITATION UND GEHIRN:

Kohärenz



MEDITATION UND GEHIRN:

Höhere Geschwindigkeit



http://www.tm-independent.de/html/tm_und_medizin.html

Bessere Gesundheit

Positive Wirkungen auf die Gesundheit des Körpers durch regelmäßige Meditation wurden in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten 30 Jahre nachgewiesen.

Dafür drei Beispiele:

Normalisierung des Blutdrucks

Durch die Absenkung überhöhten Blutdrucks (oberes Diagramm) wirkt die Meditation vorbeugend unter anderem gegen Herzinfarkt und Schlaganfall.

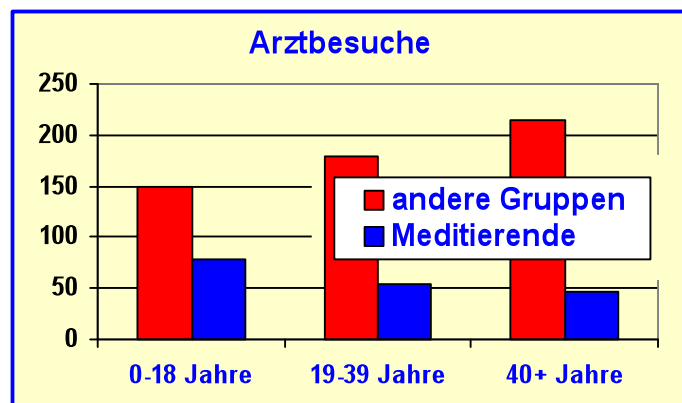
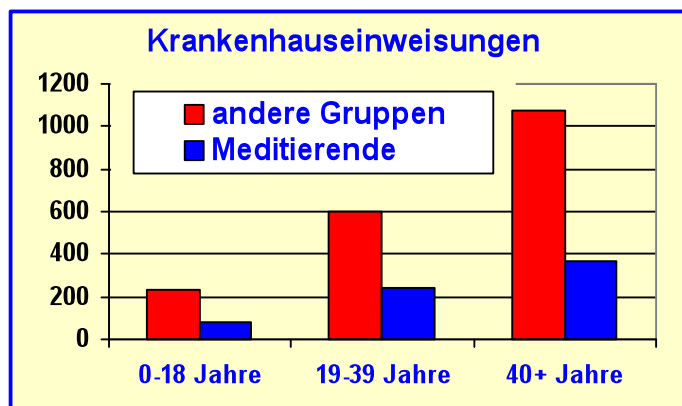
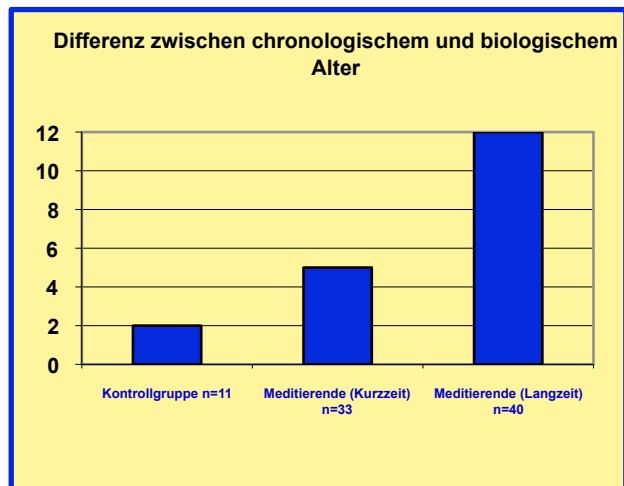
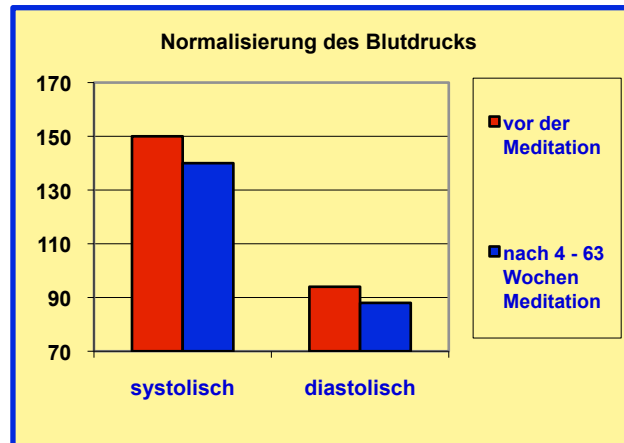
Verzögerung des Altersprozesses

Andere Untersuchungen zeigten eine Verzögerung des Altersprozesses (mittleres Diagramm) in verschiedenen Bereichen. So wurden in einer Studie an über fünfzigjährigen Menschen eine relative Verjüngung um 5 Jahre für Kurzzeitmeditierende (bis 5 Jahre Praxis) und um 12 Jahre für Langzeitmeditierende (mehr als 5 Jahre Praxis) festgestellt.

Weniger krank

Eine Feldstudie in den USA an 2000 TM-Praktizierenden zeigte mit steigendem Alter unerwartet stark abnehmende Zahl von Behandlungen bei Ärzten oder in Krankenhäusern. Die Krankenhauseinweisungen bei über Vierzigjährigen waren im Vergleich 69% weniger als normal, die Arztbesuche sogar 74%.

<http://www.tm-independent.de/html/gesundheit.html>



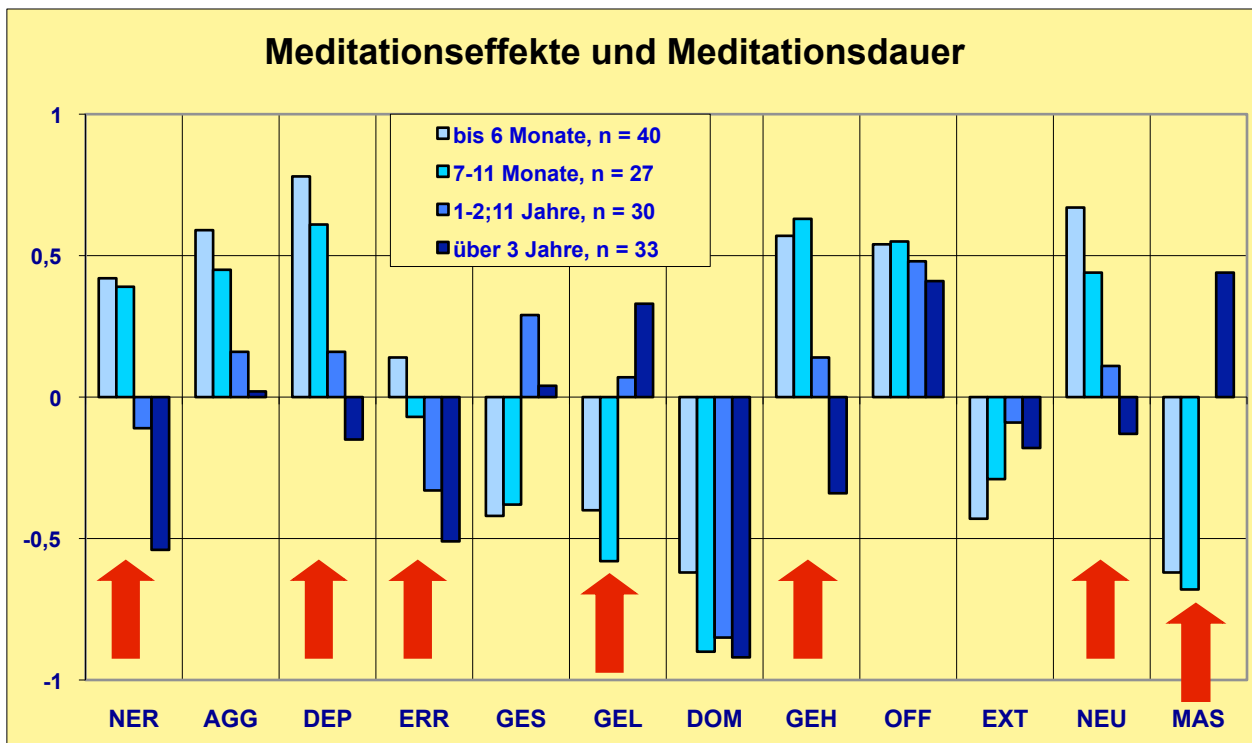
Die Psychologie der Meditation

Zunahme von

GELassenheit und Selbstvertrauen
 Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft (**MAS**)
 Stabilität und Ausgeglichenheit (**NER**)
 Ungezwungenheit und Spontaneität (**GEH**)
 Tatkraft und gute Laune (**GEH**)

Abnahme von

NERvosität, Unruhe
GEHemmtheit, Angespanntheit
ERRegbarkeit, Reizbarkeit
DEPressivität, Verstimmtheit
NEUrotizismus, Labilität



Grundeigenschaft Meditierender

überdurchschnittlich tolerant und verständnisvoll

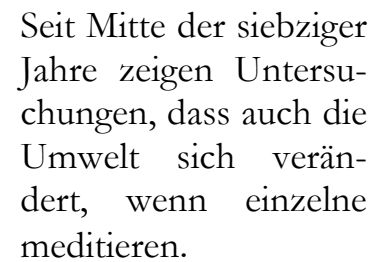
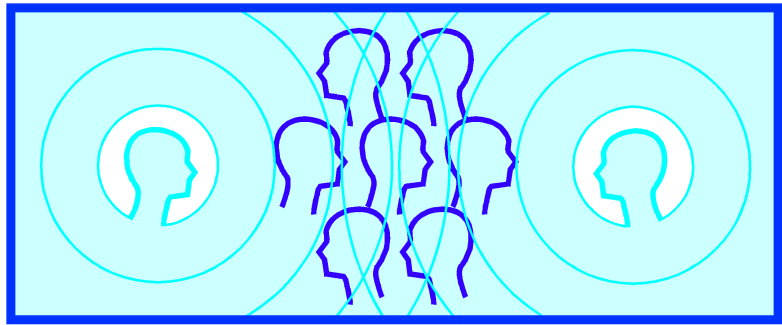
Die Folge regelmäßiger Meditationspraxis sind allmähliche, stetige Veränderungen, die Säulenlänge z. B. in der ersten Skala „Nervosität“ fällt mit zunehmender Praxis regelmäßiger Meditation fortschreitend geringer aus.

Es sind bei einer Reihe von Skalen solche deutliche Treppeneffekte der Säulen zu sehen, ein Hinweis auf Veränderungen der Säulenlängen in Bezug zu längerer Meditationspraxis. Die Meditierenden haben offensichtlich deutliche Fortschritte in einer Reihe von Skalen (oben aufgezählt) zu verzeichnen. Statistisch signifikante Veränderungen sind durch rote Pfeile gekennzeichnet.

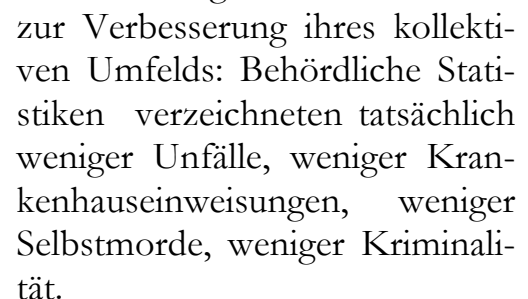
<http://www.tm-independent.de/PPmP.pdf>

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Forschung/Psychologie/tm_und_psychologie.html

Wechselwirkung zwischen individuel- lem und kollektivem Bewusstsein



Wenn in einer Gemeinde mehr als ungefähr ein Prozent aller Einwohner Meditation praktizieren - also etwa jeder Hundertste - , zeigen sich Tendenzen



Als Beispiel die Daten der ersten Studien dieser Art über Meditation und Kriminalität: Ab 1% meditierenden Einwohnern gibt es einen Knick (71/72) zum Abnehmen. Vergleichbare Kontrollstädte ohne Meditierende unterliegen dem üblichen Trend: Kriminalitätsanstieg.

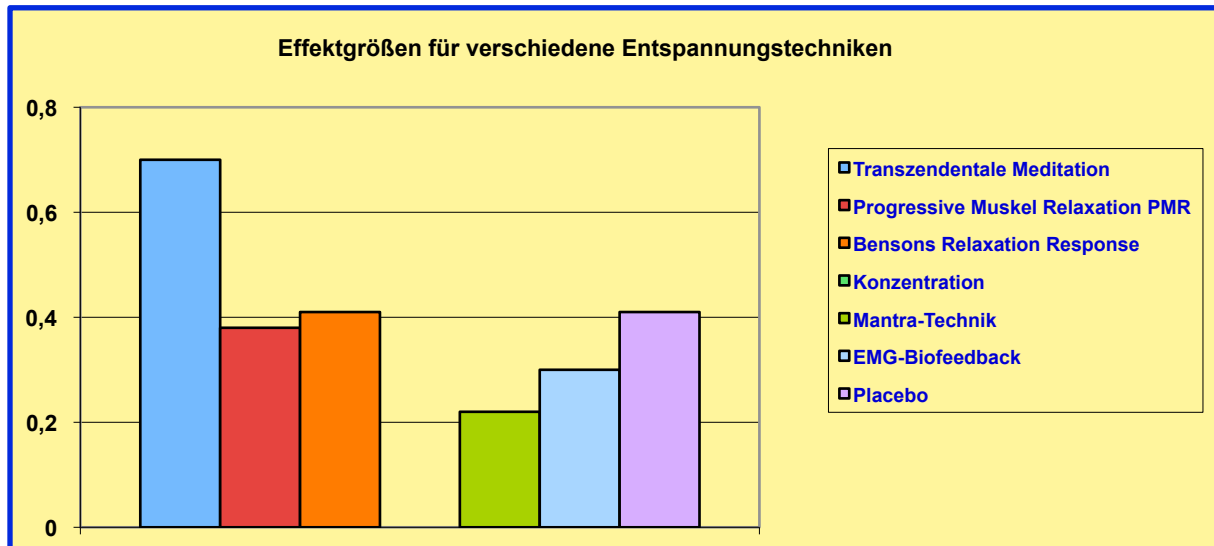
<http://noosphere.princeton.edu> <http://64.7.11.43/peace.intention.html>

<http://64.7.11.43/world.medit.070520.html>

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Forschung/Soziologie/tm_und_soziologie.html

Meditation im Vergleich mit anderen Methoden

An 104 Untersuchungen über angstreduzierende Entspannungstechniken analysierten die amerikanischen Forscher Eppley, Abrams und Shear die Wirkungsgrößen verschiedener Techniken. Die meisten Verfahren hatten vergleichbare Effekte; Transzendente Meditation zeigte mit Abstand die größte Wirkung.



http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Forschung/Andere_Techniken/effizienz__1_.html

Meditation und Psychotherapie

Regelmäßige Meditation bereichert die therapeutische Arbeit. Sie gibt Ihnen die Möglichkeit, vollständig abzuschalten und die mitunter in der Therapie auftretenden inneren Stürme oder Krisen zu glätten. Meditation kann in Zeiten des Stresses und der Unruhe oder Angst helfen, zur Ruhe und zur inneren Balance zu finden. Meditation wird im Normalfall die Effektivität Ihrer Arbeit an sich selbst erheblich steigern.

Dies wird Ihnen deutlicher werden, wenn ich die sieben Prinzipien aufzähle, die die Meditation charakterisieren:

1. Das Prinzip des zweiten Elementes: Zur Lösung eines Problems wird ein zweites Element eingeführt: Statt Dunkelheit zu bekämpfen, wird das Licht angemacht.
2. Das Prinzip der Bewusstheit ("Achtsamkeit")
3. Das Prinzip des Fokussierens
4. Das Prinzip der Mühelosigkeit (Minimierung des Aufwandes)
5. Das Prinzip des Loslassens - Sie lernen, loszulassen
6. Das Prinzip des Zulassens - Sie lernen, (sich selbst) zu akzeptieren
7. Das Prinzip des Transzendierens - Reines Bewusstsein - Samadhi

Sie sehen, dass es zum Teil dieselben Prinzipien sind, die in der Meditation und in therapeutischer Arbeit wirksam sind.

Shri Bhagavan Brahmananda Saraswati,

der Shankaracharya ("Lehrer in der Tradition des indischen Philosophen Shankara" = „Leiter“ oder „Lehrer“) des Ashrams Jyotir Math in Nordindien. Er war der spirituelle Lehrer von Maharishi Mahesh Yogi.



Maharishi Mahesh Yogi

brachte die "Transzendente Meditation" in die westliche Welt. Er förderte in den sechziger und siebziger Jahren die wissenschaftliche Untersuchung der Meditation und die Einführung des uralten Wissens im Westen durch wissenschaftliche Konferenzen und Kongresse.

http://www.tm-independent.de/Transzendente_Meditation/Kurz-Info/Vedische_Tradition/vedische_tradition.html

Dipl. - Psych. **Theo Fehr** wurde von Maharishi Mahesh Yogi in den USA (1968) und Indien (1969) zum Meditationslehrer ausgebildet und initiiert. Er arbeitete bis 1978 ein Jahrzehnt lang vorwiegend in Forschung, Anwendung und Verbreitung der Meditation. Anfang der siebziger Jahre führte er die weltweit ersten psychologischen Untersuchungen zu den Wirkungen der Transzendentalen Meditation durch. Von 1972 bis 1978 war er Vorstandsmitglied einer privaten deutschen Forschungsgemeinschaft zur Förderung und Betreuung wissenschaftlicher Untersuchungen der Meditation an deutschen Universitäten.

Nach Aufnahme der Praxistätigkeit in Wesel im Jahr 1979 erfolgte 1988 eine Trennung von der „TM-Bewegung“ und ihren Organisationen. Forschung und Lehre der Meditation finden im Rahmen des **IPPM: Institut für Persönlichkeitspsychologie und Meditation** statt.

Anke Beumann erhielt ihre Ausbildung zur Lehrerin der Transzendentalen Meditation von T. Fehr. Sie führt die TM-Lehrtradition in der von T. Fehr bei Maharishi Mahesh Yogi (1968-1975) erlernten Weise unverändert fort. Anke Beumann ist Yoga-Lehrerin (Yoga Vidya) und gibt Yoga-Kurse (einzeln und Gruppen). Sie arbeitet als Heilpraktikerin mit alternativmedizinischen Methoden der Naturheilkunde und erhielt Zusatzausbildungen als *Gerda Boyesen Professional Trainer* (Biodynamische Psychotherapie) und *Craniosacraltherapeutin* (Hugh-Milne-Institut).

Wie können Sie Meditation lernen ? Sie lernen Meditation an vier aufeinanderfolgenden Tagen. Anschließend sind in Intervallen von 10 Tagen bis zu mehreren Wochen nach individueller Absprache weitere (teils Einzel-, teils Gruppen-) Sitzungen sinnvoll bzw. notwendig.

Fragen ? Weitere Fragen klären Sie bitte direkt mit uns: Dipl.-Psych. Theo Fehr, Bislicher Str. 3, 46499 Hamminkeln, Tel.: 02852 - 508 99 60, Fax: 02852 - 909 75 90, Email: kontakt@tm-independent.de ; Internet: <http://www.tm-independent.de>

Literatur ([weitere Literaturangaben siehe: www.tm-independent.de](http://www.tm-independent.de))

Eppley, K. R., Abrams, A. I., Shear, J. (1989): Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 45 (6): 957-974

Farrow, J. T., H. Russel (1982): Breath suspension during the transcendental meditation technique. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 44, Nr. 2:133-153

Fehr, T. (1996): Therapeutische relevante Effekte durch transzendente Meditation ? *Psychother. Psychosom. med. Psychol.* 46 (5), 178 –188

Hebert, R., Lehmann, D. (1977): Theta-bursts: An EEG-pattern in normal subjects practising the transcendental meditation technique. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, Vol. 42: 397-405

Jevning, R., Wallace, R. K., Beidebach, M. (1992): The physiology of meditation: A review: A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, Vol. 16 (3): 415-424

Orme-Johnson, D. (1987): Medical care utilization and the transcendental meditation program. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 49 (5): 493-507

Travis, F., Wallace, R. K. (1997): Autonomic patterns during respiratory suspensions: Possible markers of Transcendental Consciousness. *Psychophysiology*, Vol 34(1): 39-46

Wallace, R. K. (1970): Physiological effects of Transcendental Meditation. *Science* 167: 1751-1754

Wandhöfer, A., Kopal, G., Plattig, K.-H. (1976): Latenzverkürzung menschlicher auditorisch evozierter Hirnpotentiale bei Transzendentaler Meditation. *Z. EEG-EMG* 7: 99-103

Bücher:

Fehr, T. (2003) *Yoga Meditation Samadhi Therapie aus Sicht des Advaita-Vedanta. Die Philosophie des Nondualismus und psychosoziale Wirkungen ihrer Anwendung. Schriften zur Meditation und Meditationsforschung Bd. 5*, Frankfurt: Peter Lang

Gottwald/Howald: *Selbsthilfe durch Meditation*. mvg Pb.

N. Cooke de Herrera: *Die Weisen*. Aquamarin

H.H. Bloomfield: *Das Glückspotential*. B. Kleine Verlag

Shankara: *Die Erkenntnis der Wahrheit*. ECON

Aron und Aron: *Der Maharishi Effekt*. Heyne

B. Müller-Elmau: *Heilung durch das Selbst*. Bonz

Transzendente Meditation

als Weg zu

Gesundheit, Heilung

und Spiritualität

Theo Fehr

Transzendente Meditation:

- ▶ *körperliches und seelisches Wohlbefinden durch tiefe Ruhe und wirkungsvolle Entspannung*
- ▶ *geistige Fitness durch gesteigerte mentale Wachheit und Klarheit*
- ▶ *Ein spiritueller Weg zur Erfahrung des unvergänglichen inneren Selbst, das untrennbar Eins ist mit dem schöpferischen Urgrund des Universum*

Höchstleistung ist gefordert - dies setzt die Fähigkeit zu positiver Anspannung voraus. Die Fähigkeit zu positiver Anspannung setzt die Fähigkeit zur Entspannung voraus. Wenn wir Stress begegnen wollen, *müssen wir in der Lage sein, zu entspannen*.

Wirkungsvoll zu entspannen heißt, die Basis für effektives Handeln zu schaffen. Ohne ein Minimum an Gelassenheit ist positives und erfolgreiches Verhalten in Stress-Situationen schwer vorstellbar.

Was können wir tun, um innere Entspanntheit, Gelassenheit und Selbstvertrauen als Basis für unseren Erfolg zu kultivieren ? Und das, ohne dem Stress auszuweichen ? Was können wir tun, um in Stress-Situationen einerseits ein Minimum an innerer Stabilität zu bewahren, zum anderen zugleich flexibel und anpassungsfähig zu reagieren, zu agieren?

Östliche Kulturen pflegen seit Jahrtausenden das Wissen um Meditation zur Erfahrung des Zentrums der Persönlichkeit, das Selbst, welches Reines Bewusstsein, Samadhi ist. Transzendente Meditation ermöglicht uns, unsere inneren Energien zu sammeln, und tiefe innere Ruhe und Ausgeglichenheit als Basis für die erfolgreiche Bewältigung unserer Aufgaben in der Welt zu etablieren. „Yoga stah Kuru Karmani“ sagt die Bhagavad-Gita: Gegründet im Reinen (Bewusst-) Sein des (inneren unvergänglichen) Selbst, handle ! Performance auf dieser Basis des unbegrenzten Reinen Bewusstseins nutzt unendliches inneres Reservoir an Energie und Intelligenz – zielstrebig und erfolgreich.

In der westlichen Psychologie entwickelte Methoden ermöglichen uns, dieses Potential umzusetzen: Gesprächs-, Kreativitäts- und Stressbewältigungstechniken. Ein auf diesem Wissen basierendes Training im Umgang mit mentalen und emotionalen Prozessen macht unser Handeln wirkungsvoller, unser Verhalten und unsere Kommunikation effektiver und: Es erhält uns gesünder !

Aus einigen hundert wissenschaftlichen Untersuchungen zum Thema Meditation - der bisher bestuntersuchten und wirkungsvollsten Technik der Transzendentalen Meditation, von uns unter dem label „Transzendente Meditation“ gelehrt - werden auf den folgenden Seiten einige herausgegriffen.

Inhalt:

1. Stress-Resistenz und Stressbewältigung durch Meditation:

- körperliche Ruhe: Verringerung des Sauerstoffverbrauches
- Tiefe der Entspannung: Zunahme des Hautwiderstandes
- Alpha-Zustand: Entspannte, ruhevolle Wachheit
- Stress-Resistenz 1: Verringerung des Stress-Hormons Cortisol
- Stress-Resistenz 2: Anti-Stress-Training beginnt mit Meditation
- Stress-Resistenz 3: Mit Meditation von „überdurchschnittlich gestresst“ nach „überdurchschnittlich stressresistent“ wechseln
- Psychosomatische Stabilität - rasche Abnahme von Beschwerden und Symptomen
- größere vegetative Stabilität und Anpassungsfähigkeit

2. Körperliche Auswirkungen der Meditation

- Verzögerung des Altersprozesses
- Blutdrucknormalisierung vor allem bei Bluthochdruck
- verbesserte Ökonomie der Herz- und Kreislauftsituation
- Verkürzung der Einschlafzeit - von 75 auf 15 Minuten in wenigen Wochen

3. Mentale Auswirkungen der Meditation

- Erhöhter Alpha-Wellen-Anteil
- Höherer Ordnungsgrad der Hirnfunktionen
- Physiologische Merkmale: Turiya - der vierte Hauptbewusstseinszustand
- schneller arbeitendes Gehirn

4. Gesundheit heißt weniger Krankheit

- Meditation und Krankenversicherung/Krankenkasse
- Effektivität von Entspannungsverfahren im Vergleich

5. Meditationsarten im Vergleich

6. Fazit

7. Wirkungsprinzipien der Transzendente Meditation

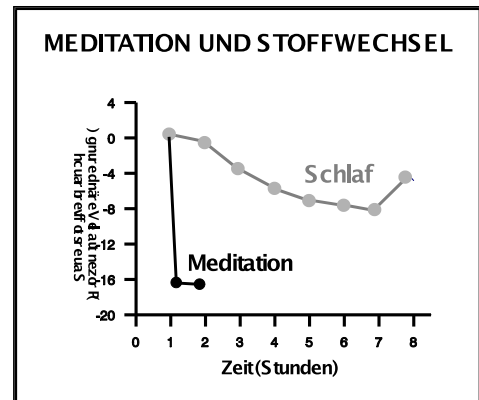
- Das Prinzip des zweiten Elementes

1. Meditation: Stress-Resistenz und Stressbewältigung

■ KÖRPERLICHE RUHE

Ruhe....

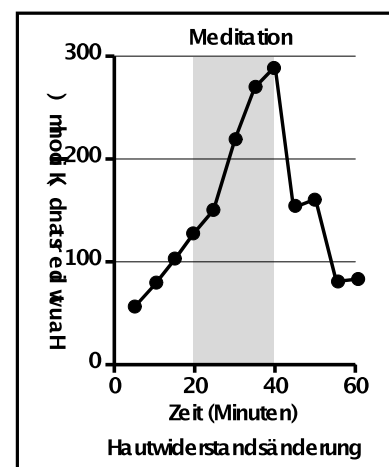
Bereits bei Meditationsanfängern sinkt die Stoffwechselrate (hier am Beispiel des Sauerstoffverbrauches bei der Atmung) innerhalb weniger Minuten markant ab: Zeichen für einen rasch eintretenden Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung. (1)



■ TIEFE DER ENTSPANNUNG

Tiefe der Ruhe.....

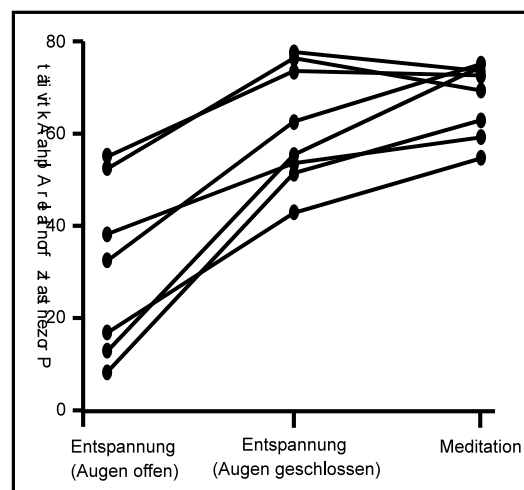
Während in Phasen von Stress oder Angst der Hautwiderstand abnimmt, weist die Zunahme des Hautwiderstandes während der Meditation auf einen tiefen Entspannungszustand mit verminderter physiologischer Stress- und Angstbereitschaft hin. (2)



■ ALPHA = RUHEVOLLE WACHHEIT

Alpha – Zustand

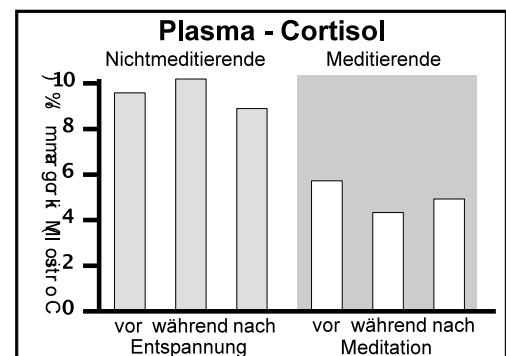
Meditierende zeigen signifikant mehr Alphawellen im Zustand der Entspannung bei geöffneten Augen als Nichtmeditierende in derselben Bedingung; ebenso mehr Alpha in der Meditation im Vergleich zu nicht-meditierenden Kontrollpersonen in Entspannung. Alpha in Meditation war wiederum stärker ausgeprägt als während einfacher Entspannung. (3)



■ STRESS-RESISTENZ 1

Dauer des Effektes

Ein zu hoher Cortisolspiegel ist ein Indikator erhöhter Angstneigung und Anfälligkeit für Krankheiten. Der deutlich geringere Anteil von Plasma-Cortisol im Blut Langzeit-Meditierender mit mehreren Jahren Meditation im Vergleich zu Kurzzeit-

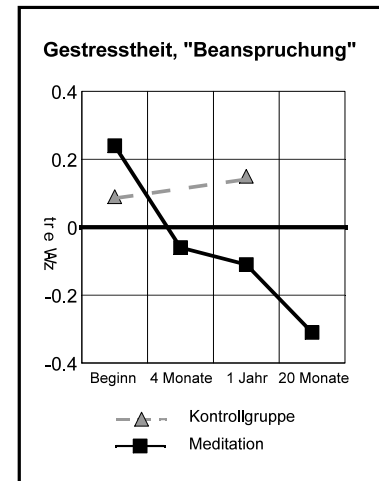


Meditierenden ist die Folge eines niedrigeren physiologischen Stress-Niveaus und erhöhter psychophysiologischer Stress-Resistenz und Stabilität. (4)

■ STRESS-RESISTENZ 2

Meditation, einige Monate später gefolgt von psychologischem Training, ist auf längere Zeit - ein bis zwei Jahre - gesehen, wirksamer in der Verringerung von Stress als 6 Monate psychologisches Training oder als der gleichzeitige Beginn von Meditation und psychologischem Training. Die Messung erfolgte mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI-R. (5h)

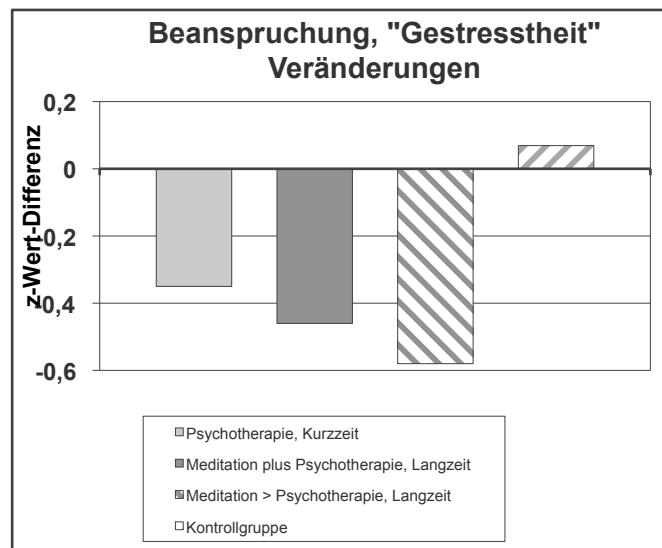
*Meditation
VOR allem
anderen....*



■ STRESS-RESISTENZ 3

Bemerkenswert ist, dass die Transzendente Meditation die zu Anfang der Untersuchung deutlich erhöhte Gestresstheit der Probanden nicht nur bis zum Normbereich reduzierte, sondern dass die Verbesserung auf Dauer von ein bis zwei Jahren gesehen das zu erwartende Maß - den normalen Durchschnittswert der Bevölkerung - deutlich zu einem besseren, also überdurchschnittlich

*von unter-
durch-
schnittlich
nach über-
durch-
schnittlich*

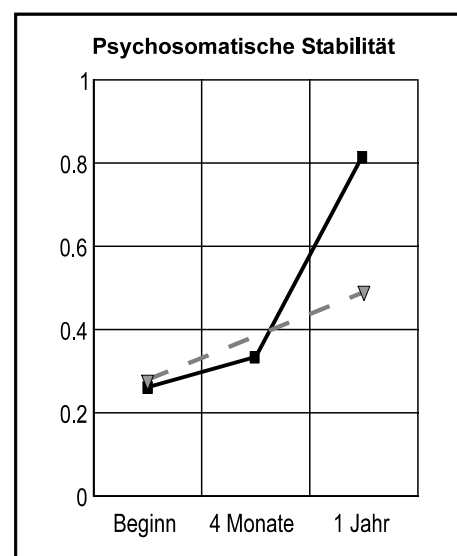


stressfreien Wert hin, überschreitet. Das subjektive Erleben relativer Stressfreiheit markiert die Reibungslosigkeit, mit der zielführende Aktivitäten in diesem Zustand von Entspannungtheit ausgeführt werden. (5h)

■ PSYCHOSOMATISCHE STABILITÄT

Untersuchungen an Patienten zeigen eine beeindruckend rasche Zunahme psychosomatischer Stabilität infolge der Abnahme psychosomatischer Beschwerden nach dem Lernen der Meditation (beispielsweise Symptome an Herz-Kreislauf wie Bluthochdruck und mangelnde Durchblutung, Magen-Darm - Störungen bei seelischer Belastung, Kopfschmerzen, Schwitzen, Nervosität, Schreckhaftigkeit, Unruhezu-

Cool ...

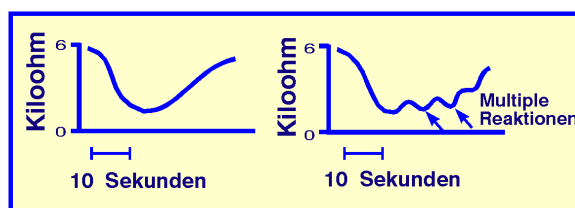
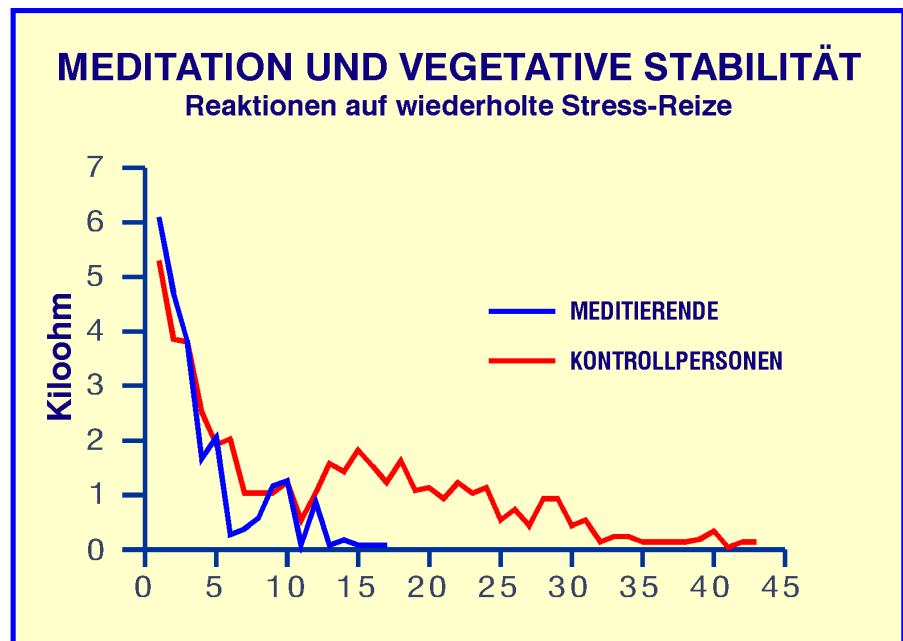


stände, Ängstlichkeit, Erröten, Schlafprobleme). Dabei ist das Ausmaß der Verbesserung rund doppelt so groß wie bei Psychotherapie alleine. (5d, h) (Schwarze Linie: Meditation; graue Linie: Therapie)

■ PSYCHOPHYSIOLOGISCHE STABILITÄT UND ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

In der galvanischen Hautreaktion auf Stressreize sinkt die Antwortamplitude Meditierender deutlich rascher ab als bei Nicht-Meditierenden, außerdem erholt sich das Nervensystem nach jedem Reiz schneller: Zeichen einer größeren Stabilität des Nervensystems plus größerer Flexibilität und Anpassungsfähigkeit in Bezug auf unerwartete Stressreize der Umwelt. Meditation steigert daher die Ökonomie und Effizienz, mit der das Nervensystem mit der Umwelt umgeht. (6)

*noch
cooler....*

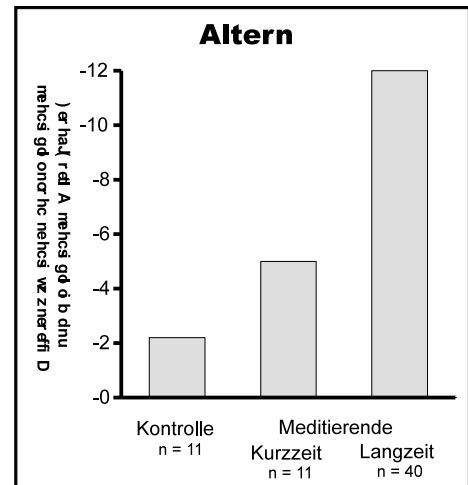


2. Körperliche Wirkungen der Meditation

■ VERZÖGERUNG DES ALTERSPROZESSES

In einer Untersuchung des biologischen Alters zeigten nicht meditierende Kontrollpersonen eine Differenz zwischen biologischem und chronologischem Alter von -2,2 Jahren, Kurzzeitmeditierende mit einer Meditationsdauer bis zu fünf Jahren von minus 5,0 Jahren, Langzeitmeditierende mit einer Meditationsdauer von mehr als fünf Jahren von minus 12,0 Jahren, das heißt, sie waren relativ umso jünger, je länger sie meditiert hatten. Regelmäßiges Praktizieren der Meditation verzögert also physiologische Alterungsprozesse im vegetativen und sensorischen Bereich. (7)

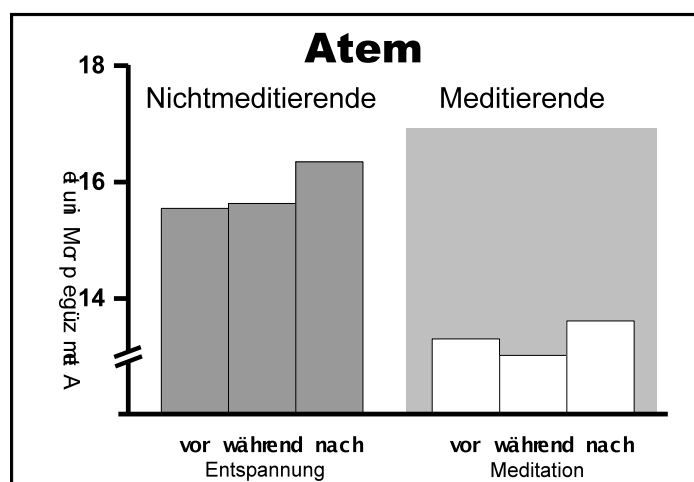
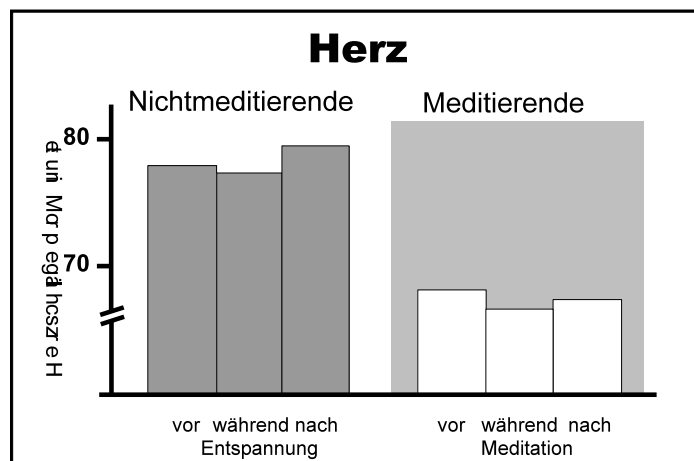
Verjüngt..



■ ÖKONOMIE DES KÖRPERS TM BEISPIEL VON HERZ UND ATEM

Wissenschaftliche Untersuchungen an Meditierenden und Kontrollpersonen zeigen deutlich ruhigere Herz- und Atemtätigkeit bei Meditierenden vor, während und nach der Meditation im Vergleich zur Herz- und Atemtätigkeit der Kontrollpersonen vor, während und nach Entspannung.

Gehen Sie sparsam mit Ihren Ressourcen um !

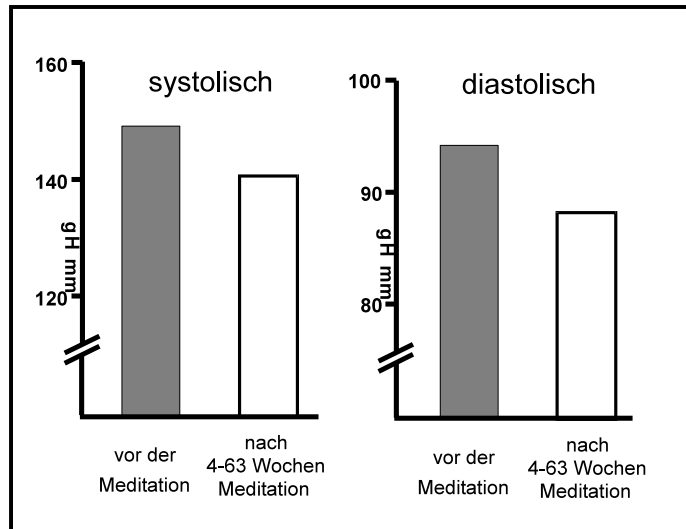


Meditation steigert die Effizienz und Ökonomie körperlicher Funktionen nicht nur für die Dauer der Meditation selber oder die Zeit unmittelbar danach, sondern sie führt infolge der Langzeitwirkung zu dauerhaften positiven Veränderungen physiologischer Abläufe. (9)

■ BLUTDRUCKSENKUNG

*Hypertoniker
aufgepaßt !!*

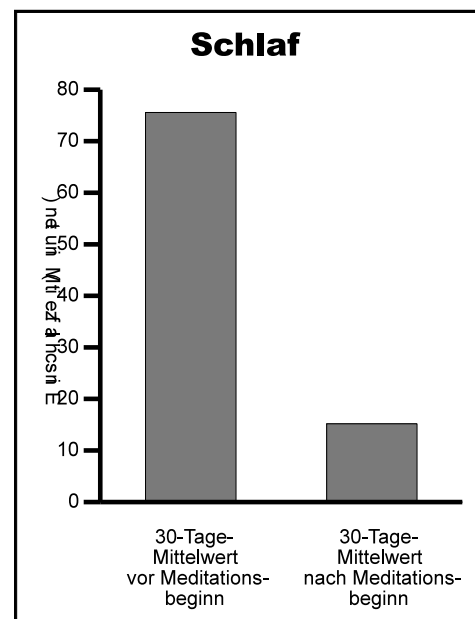
Der Amerikaner Robert Keith Wallace zeigte als erster durch 1119 Messungen an 22 Bluthochdruck-Erkrankten vor Beginn der Meditation und einige Zeit später, dass regelmäßige Meditation überhöhten Blutdruck senkt. Das bedeutet gleichzeitig eine Senkung der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken wie Herzinfarkt und Schlaganfall. (8)



■ VERKÜRZUNG DER EINSCHLAFZEIT

*Endlich gut
schlafen !*

Als Therapie gegen Schlaflosigkeit verkürzt regelmäßige Meditation die Einschlafzeit. Dies ist das Ergebnis einer Untersuchung an chronisch schlaflosen Patienten an der Universität von Alberta in Edmonton, Canada. Die mittlere Einschlafzeit dieser Patienten verkürzte sich von 75 Minuten auf 15 Minuten innerhalb der ersten Wochen regelmäßiger Meditation. (10)



WEITERE ERGEBNISSE

► *Meditation wirksame Hilfe gegen chronische Schmerzen*

*Leute mit
Migräne und
Rücken-
schmerzen
aufgepaßt !*

Yoga und Meditation helfen gegen chronische Schmerzen: Fernöstliche Meditations-techniken und Yogaübungen können Patienten mit dauernden Schmerzen das Leben erleichtern. Das ergab eine Studie von Pat Randolph am Health Sciences Center der Texas Tech Universität. Der Psychologe erarbeitete ein Programm aus Yoga- und Meditationsübungen für Schmerzpatienten, die gleichzeitig medizinisch und psychologisch betreut wurden. Vier Fünftel der Beteiligten gaben an, nun besser mit der Belastung fertig zu werden.

Von den Patienten, die Meditation einsetzen, um ihre Schmerzen zu regulieren, berichteten 78 Prozent, dass sie sich danach besser fühlten. 86 Prozent waren sich ihrer Gedanken und ihres Befindens bewusster als vor der Behandlung. 98 Prozent meinten, sie hätten aus dem Programm etwas gelernt. Da Schmerzen durch ein komplexes Zusammenspiel zwischen Sinneswahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen entstehen, müssen bei der Behandlung sowohl medizinische als auch psychologische Methoden angewendet werden, meint Randolph. Sein Programm basiert auf dem Theravada-Buddhismus, einer östlichen Lehre, die Leiden und Belastungen als einen Teil des Lebens hinnimmt. Wer sie bewusst wahrnimmt und sich von Erwartungen verabschiedet, kann demnach am besten damit fertig werden. „Unser Programm benutzt die Meditationstechniken, hat aber keinen religiösen Hintergrund“, versicherte Randolph.

Texas Tech Health Sciences Center; nach: bdw-ticker „Gesundheit“, Bild der Wissenschaft, 17.2.1999

► *Meditation gegen Arteriosklerose besser als Diät und körperliche Aktivität*

Prävention der Arteriosklerose / Studie: Transzendente Meditation ist wirksamer als Diät oder körperliche Aktivität

Fairfield (rf). Wer zweimal täglich meditiert, beugt damit einer Atherosklerose (Arteriosklerose) vor, und zwar deutlich besser als durch herkömmliche Methoden wie Diät oder körperliche Aktivität. Dies kann man zumindest aus einer US-amerikanischen Studie mit 60 afro-amerikanischen Patienten, die hohen Blutdruck hatten, schließen.

Dr. Amparo Castillo-Richmond und seine Kollegen vom Center for Natural Medicine and Prevention der Maharishi University in Fairfield im US-Staat Indiana haben die Studie in Kooperation mit Wissenschaftlern der University of California in Los Angeles gemacht.

*Schlaganfall
und Herzin-
farkt:
kein Thema !!*

Beurteilt wurde der Erfolg der Interventionsmaßnahmen durch Ultraschallmessungen der Intima-media-Dicke in der Carotis. Die Dicke dieser Schicht korreliert mit der Prognose von KHK-Patienten und der Häufigkeit von KHK-Risikofaktoren. Die Messungen wurden zu Studienbeginn und sechs bis neun Monate später ausgewertet (Stroke 31, 2000, 568). Die 60 US-Amerikaner waren älter als 20 Jahre und hatten einen systolischen Blutdruck zwischen 130 und 180 mmHg und einem diastolischen Wert zwischen 80 und 110 mmHg. Die Patienten der einen Gruppe waren angeleitet worden, zweimal täglich für 20 Minuten zur Stressreduktion transzendente Meditation (TM) zu machen, das heißt ruhig zu sitzen bei geschlossenen Augen und sich zu entspannen. Die anderen Patienten waren zu einem allgemeinen Gesundheitsprogramm ermuntert worden, unter anderem zu gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität.

Sechs Monate später ergab sich nach Angaben der Forscher ein signifikanter Vorteil für die Patienten der TM-Gruppe: Bei ihnen hatte sich die Intima-media-Dicke im Mittel um 0,1 Millimeter verringert; dagegen wurde in der anderen Gruppe eine Zunahme um 0,05 Millimeter registriert. In beiden Gruppen hatten sich auch im Vergleich zu Studienbeginn die Blutdruckwerte und der Puls verringert, signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen gab es nicht.

Als möglichen Mechanismus für den Effekt der TM auf die Carotis-Gefäßwand nennen die Forscher die Verringerung eines überaktiven sympathischen Nervensystems.

Ärzte Zeitung, 20.03.2000

Effekte der Stressreduktion auf die Arteriosklerose der Carotis bei afroamerikanischen Bluthochdruckpatienten

Stress-Verringerung mit der Transzendentalen Meditation führt bei afroamerikanischen Bluthochdruckpatienten zu stärkerer Verringerung der Carotis-Arteriosklerose verglichen mit Maßnahmen zur Gesundheitserziehung und vermindert daher die Risikofaktoren für koronare Herzkrankheit und die kardiovaskuläre Sterblichkeit in dieser Patientengruppe.

Stroke 2000 Mar; 31 (3): 568-73

► ***mit Meditation weniger Zahnfleischentzündung***

Seiler, G. et al.: The Effects of Transcendental Meditation on Periodontal Tissue, J. Am. Soc. Psychosom. Dent. and Med., vol. 26, no. 1, 1979, pp. 8 - 12

► ***mit Meditation bessere Heilung der Haut bei Psoriasis***

Stressreduzierende Meditation beschleunigte die Zunahme der Reinheit der Haut bei Patienten mit mäßiger bis schwerer Psoriasis, die sich einer Phototherapie (UVB) und einer Photochemotherapie (PUVA) unterzogen. Psychosom Med 1998 Sep-Oct;60(5):625-32

► ***mit Meditation verringerter Alkohol- und Zigarettenkonsum***

Benson, H. and Wallace, R.K.: Decreased Drug Abuse with Transcendental Meditation: A Study of 1.662 Subjects, Drug Abuse: Proceedings of the International Conference, ed. C. J. D. Zarafonitis (Philadelphia, Pennsylvania: Lea and Febiger, 1972): 369-376 and Congressional Record, Serial No. 92-1 (Washington, D.C.: Government Printing Office, 1971).

Shaffii, M. et. al.: Meditation and the Prevention of Alcohol Abuse, Am. J. Psychiatry 132, (1975): 942-945

► ***mit Meditation verbesserte Atmung bei Bronchial-Asthma***

Honsberger, R. W. et. al.: The Effect of Transcendental Meditation upon Bronchial Asthma, Clin. Research, vol. 21, 1973, p.278 // dieselben: Transcendental Meditation in Treating Asthma, Respiratory Therapy: The Journal of Inhalation Technology, vol. 3, 1973, pp. 79 – 80 // Wilson, A.F. et. al.: Transcendental Meditation and Asthma, Respiration, vol. 32, 1975, pp.74 - 80 (Karger, Basel, 1975)

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören ?

Endlich frei durchatmen !

► *mit Meditation dem metabolischen Syndrom vorbeugen*

Aus: Deutsches Ärzteblatt

[Nachrichten](#) · Medizin

Meditation senkt Blutdruck und bessert Insulinresistenz

Mittwoch, 14. Juni 2006

Los Angeles - Eine in den Archives of Internal Medicine (2006;166:1218-1224) publizierte randomisierte kontrollierte Studie über Transzendente Meditation ergab, dass sich mehrere Parameter des metabolischen Syndroms besserten.

Das metabolische Syndrom ist in den letzten Jahren zu einem Synonym für die negativen Folgen der modernen Lebensstils geworden. Es umfasst mehrere kardiale Risiken wie Hypertonie, abdominale Adipositas, Hypercholesterinämie und Insulinresistenz, letzteres die Kombination aus hohen Blutzuckerwerten trotz gesteigerter Insulinausschüttung. Diesen Risikofaktoren könnte durch die altindische Technik der Transzendentalen Meditation begegnet werden, sagt Robert Schneider, der Leiter des Institute for Natural Medicine and Prevention, das sich keineswegs in Indien befindet, sondern im US-Bundesstaat Iowa.

An der Studie nahmen 103 Patienten mit stabiler koronarer Herzkrankheit teil. Sie waren im Durchschnitt 67 Jahre alt und leicht übergewichtig (BMI 28). Die Studienleitung randomisierte sie auf einen 16-wöchigen Kurs in der Transzendentalen Meditation oder eine normale Gesundheitserziehung. Die Transzendente Meditation wurde nach einer Einführung zweimal täglich über jeweils 20 Minuten betrieben. Die Gesundheitserziehung bestand aus Vorträgen über die Bedeutung kardialer Risikofaktoren. Sie hatte, wie erwartet, keine positive Auswirkungen. Am Ende war der Blutdruck sogar leicht angestiegen, die Insulinresistenz hatte sich verschlechtert und die Variabilität der Herzfrequenz hatte abgenommen, was ebenfalls ein ungünstiges Zeichen ist.

Dagegen kam es in der Transzendentalen Meditationsgruppe in allen drei Parametern zu einer Besserung. Der *systolische Blutdruck* sank um 3,4 mm Hg, die *Insulinresistenz* nahm um 0,75 Punkte ab, die *Variabilität der Herzfrequenz* (respiratorische Arrhythmie) besserte sich um 0,10 Einheiten. Nur im Test der brachialen Reaktivität, ein Maß der endothelialen Funktion, wurden keine Veränderungen gefunden. Zu den Auswirkungen auf das Körpergewicht machen die Autoren keine Angaben. Ein Effekt der TM sei unverkennbar. Die Mediziner deuten ihn als Folge der Entspannung. Die Meditation sei eine Möglichkeit den chronischen Stress abzubauen, unter dem viele Menschen leben und der über die Freisetzung von Cortisol und anderer Hormone oder über eine Wirkung auf Neurotransmitter über die Zeit dem kardiovaskulären System Schäden zufüge.

- diese und weitere Effekte sind Resultate regelmäßiger meditativer Ruhe zweimal täglich.

3. Mentale Auswirkungen der Meditation

mens sana in corpore sano - Es ist der Geist, der sich den Körper baut

Meditation ist zuerst einmal eine Sache des Geistes. Die regelmäßige Erfahrung des Zustandes ruhevoller Wachheit, einer Bewusstheit, hat auch auf geistiger Ebene einiges an Wirkungen:

■ ALPHA-WELLEN: RUHEVOLLE WACHHEIT

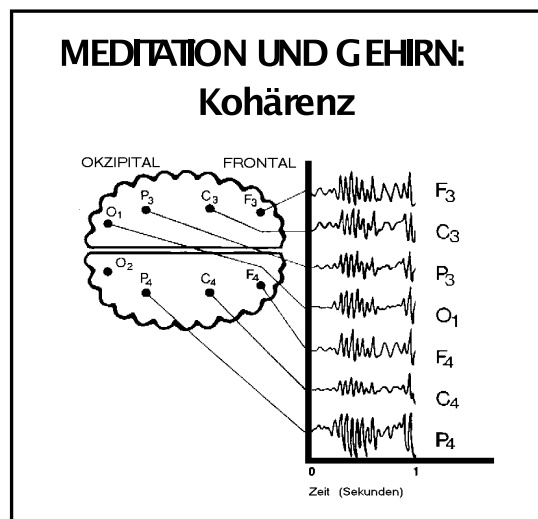
*Alpha-Wellen =
Ruhevoller
Wachheit*

Meditierende zeigten signifikant mehr Alpha-Wellen in ihren Gehirnströmen im Zustand der Entspannung bei geöffneten Augen als Nichtmeditierende in derselben Bedingung sowie mehr Alpha im Zustand der Meditation im Vergleich zu Entspannung mit geschlossenen Augen bei nicht-meditierenden Kontrollpersonen. Alpha bei Meditierenden war im Zustand der Meditation ausgeprägter als im Zustand der Entspannung mit geschlossenen Augen. Während der Meditation stellt sich ein Zustand ruhevoller, entspannter Wachheit und Bewusstheit ein, dessen Wirkungen nach und außerhalb der Meditation anhalten. (Diagr. s. S. 20 u.) (11)

■ HÖHERER ORDNUNGSGRAD DURCH SYNCHRONISATION

*mehr
Ordnung
im Gehirn*

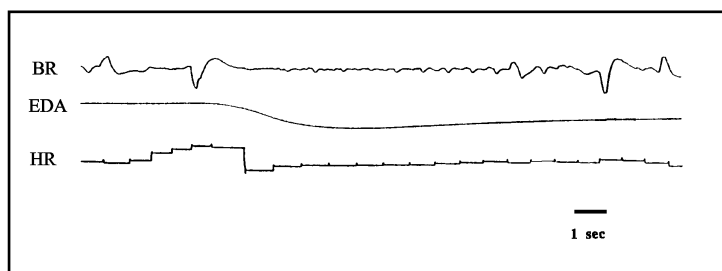
Meditation führt durch die Synchronisation der Gehirnwellen zu einem höheren Ordnungsgrad physiologischer Funktionen des Gehirns im Zustand geistiger Aktivität und zu einer besseren Koordination der Aktivität vorderer und hinterer (Handlungskonzept und Wahrnehmung) sowie rechter und linker (intuitiver und analytischer) Bereiche des Gehirns. (12)



■ RUHEVOLLE BEWUSSTHEIT IM EEG

*spezifischer
Bewußseins-
zustand*

Meditation führt zu einem spezifischen Bewusstseinszustand, der gekennzeichnet ist durch tiefe Ruhe zum einen und einen erhöhten Grad an Wachheit und Bewusstheit zum anderen (apneustic breathing BR, skin conductance orienting EDA, Zunahme der peak power des EEG, Abnahme der Herzrate HR). Dies Muster unterscheidet diese Art der Meditation von anderen vergleichbaren Zuständen und Techniken der Entspannung. (13)

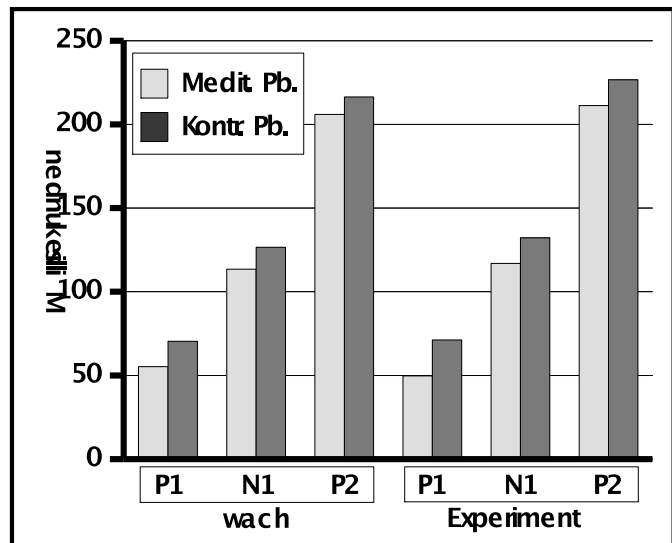


■ DAS SCHNELLERE GEHIRN

neurophysiologisch optimiert

Akustisch evozierte Potentiale von Menschen, die seit einiger Zeit Transzendente Meditation praktizieren, zeigen signifikant kürzere Latenzzeiten für die meisten positiven und negativen Auslenkungen. Das gilt für beide untersuchte Versuchsbedingungen (1 = wach, 2 = Meditation), verglichen mit einer Kontrollgruppe mit ebenfalls zwei Aufmerksamkeitszuständen (3 = wach, 4 = dösen). Im Vergleich

des Gehirns mit einem Computer ließe sich sagen, dass Meditation zu einer höheren Geschwindigkeit des Prozessors führt. Die Autoren werten die Ergebnisse als Zeichen der Beschleunigung der sensorischen Wahrnehmung bei Meditierenden. (14)



4. Bessere Gesundheit - weniger Krankheit

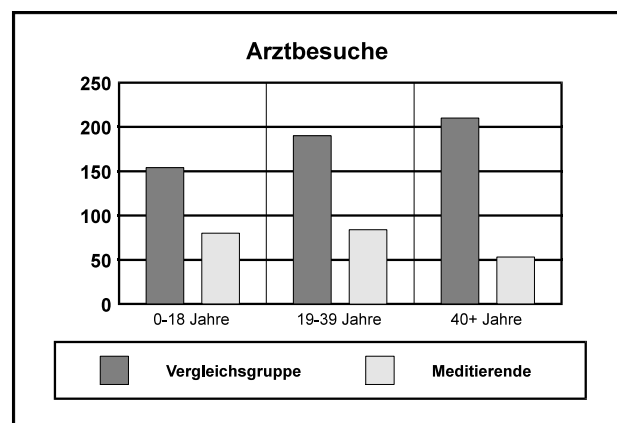
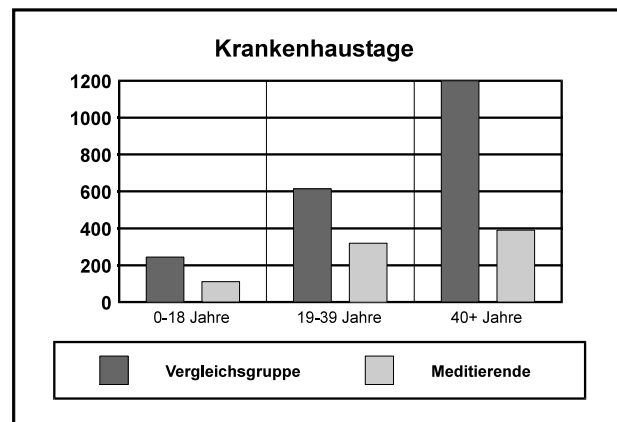
■ MEDITATION & KRANKENKASSE

In einer fünfjährigen Feldstudie wurden 2000 Meditierende mit den 600.000 Versicherten desselben Trägers verglichen. Bei demografischer Vergleichbarkeit zeigten Meditierende in allen Kategorien geringere medizinische Nutzungsraten.

Meditation spart Kosten !

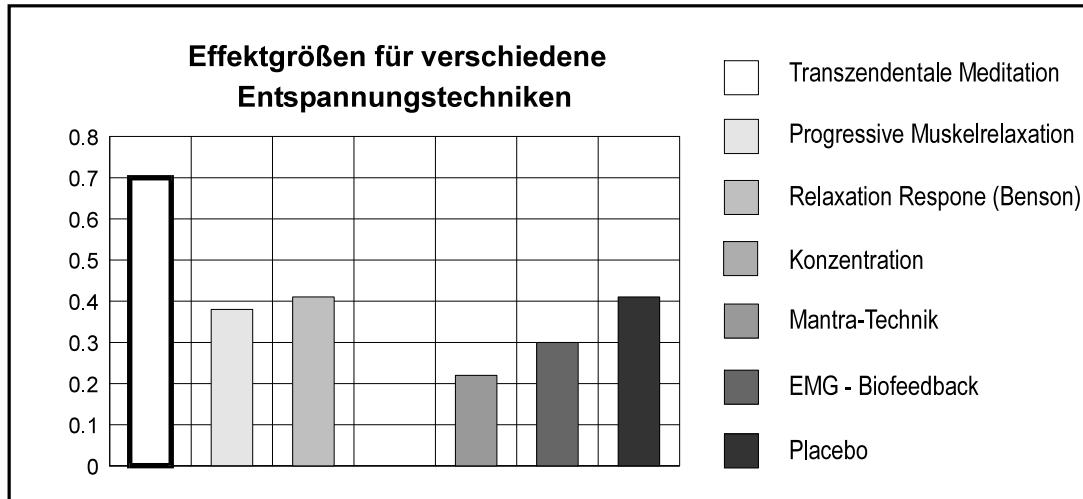
Bei den Krankenhauseinweisungen lagen die Patiententage 50,2 % niedriger für Kinder (0-18 Jahre), 50,1 % niedriger für junge Erwachsene (19-39 Jahre) und 69,4 % niedriger für ältere Erwachsene (40+). Arztbesuche bezogen auf dieselben Kategorien lagen um 46,8 %, 54,7 % und 73,7 % niedriger.

Im Vergleich mit fünf anderen Versicherungen gleicher Größe und berufsbezogener Mitgliedschaft wiesen Meditierende 53,3 % weniger Patientenaufnahmen und 44,4 % weniger Arztbesuche auf. (15)



5. Meditationsformen im Vergleich

In einer Meta-Analyse Untersuchungen über Angst reduzierende Entspannungstechniken, von denen entsprechend den gestellten Kriterien 109 verwertet werden konnten, wurden die Effektgrößen für Progressive Muskelrelaxation (PMR), EMG Biofeedback, verschiedene Meditationsformen und andere Techniken miteinander verglichen.



Die meisten Untersuchungen zeigten ähnliche Effekte mit Ausnahme der Meditation, die signifikant größere Wirkungen zeigte. Die Kontrolle verschiedener Variablen wie Alter, Geschlecht, Ernährung etc. ergab keine wesentlichen Veränderungen. (16)

In einer **Feldstudie** sammelte Prof. K. Engel (17, 2000; Prof. em. für Psychosomat. Medizin, Universität Bochum, akademisches Lehrkrankenhaus Dortmund) umfangreiche Informationen über die Erfahrungen von 1550 erfahrener Langzeitmeditierenden aus verschiedenen Traditionen. TM – Praktizierende zeigten die höchsten Werte in allen vier Skalen: „Allgemeine Tiefe“, „Mystische Erfahrung“, „Nirvana“ und „Körper-Geist-Entspannung“. (Diagramm s. nächste Seite: Meditationstiefe)

Mystisches Erleben

- hochpositive Gefühle (Liebe, Freude, Glück)
- Gefühle der Einheit, des Einsseins
- Empfindung des Göttlichen, Verbindung mit einer höheren Kraft
- Energie- und Lichtwahrnehmungen
- Tiefes Verständnis, Leben als kostbar empfunden

Nirvana Faktor

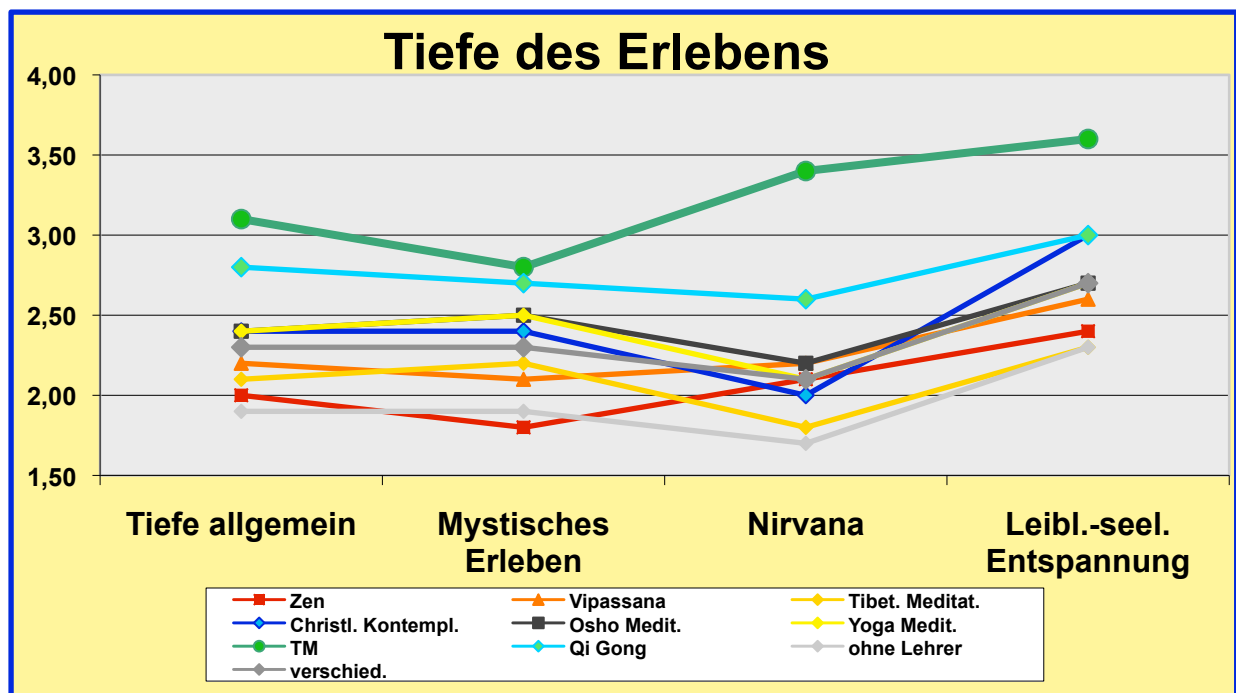
- Keine Gefühle, Empfindungen, Gedanken
- Reines Sein, pure Existenz
- Alles vergessen, kein Bewusstsein des Meditierens
- Keine Wünsche, kein Zeitgefühl, Körper wird nicht mehr wahrgenommen
- Nicht mit Worten zu beschreiben, „Ich“ löst sich auf

Leiblich - seelische Entspannung

- Ausgeglichen, sicher, geborgen, ruhig, zufrieden
- Keine Ängste und Sorgen
- Körper gelöst und frei von Spannungen, Leichtigkeit
- Atmung kaum noch wahrnehmbar
- Gegensätze und Widersprüche lösen sich auf

Tiefe gesamt

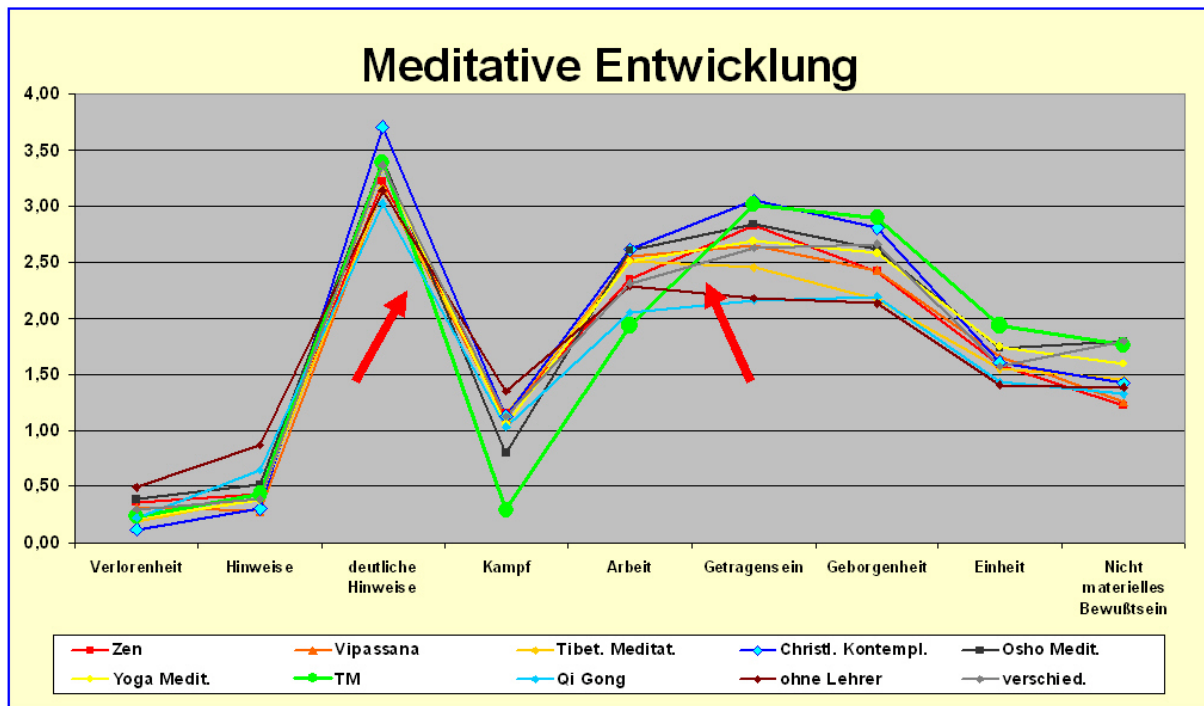
Yoga-Meditierende und christliche Kontemplation liegen im mittleren Bereich, Vipassana, tibetische Meditation sowie ZEN weisen die geringsten Meditations-Tiefenwerte auf.



Engel (18, 2001) beschäftigte sich außerdem mit der meditativen Entwicklung innerhalb der verschiedenen Meditationsrichtungen. Hierfür entwarf er die Hypothese eines Spektrums von Entwicklungsstufen, die mit „Verlorenheit“ beginnen und mit „nicht-materielles Bewusstsein“ (= non-dualistisches Samadhi) enden und ordnete die Meditationen innerhalb dieses Spektrums an. Die vollständige Kreuzung der TM-Linie über die Linien aller anderen Meditationsverläufe hinweg zwischen den Stufen „Arbeit“ und „Unterstützung“ (siehe orangefarbene Pfeile) und eine weitere Kreuzung über alle Verläufe außer einem (Christliche Kontemplation) zwischen den Stufen „Hinweise“ und „Kampf“ bedeuten Minimalwerte der Transzendentalen Meditation im Vergleich zu allen anderen Techniken auf den Entwicklungsstufen „Kampf“ und „Arbeit“ und Höchstwerte auf den Entwicklungsstufen „Getragensein“, „Geborgenheit“, „Einheit“ und „nicht materielles Bewusstsein“.

Nähere Betrachtung zeigt, dass Praktizierende „ohne Lehrer“ im Kontrast zur Transzendentalen Meditation in „Kampf“ den höchsten Wert und in „Getragensein, Geborgenheit, Einheit“ die niedrigsten Werte aufweisen. Die Linie dieser mit selbst gestrickten Meditationsformen meditierenden Probanden kreuzt die aller anderen Gruppen, allerdings im Vergleich zur TM entgegengesetzt. Mit Ausnahme von christlicher Kontemplation und Osho-Meditation zeigen Meditationsformen mit hohen Werten in „Arbeit“ bestenfalls mittlere Werte in „Getragensein“ bis „nicht-materielles Bewusstsein“. Tibetische Meditation liegt in „Getragensein bis Einheit“ im unteren Drittel der Meditationsformen, ZEN und Vipassana im Mittelbereich und im nicht-materiellen nondualistischen Bewusstsein (Reines Bewusstsein, Samadhi) an niedrigster Stelle. Qigong zeigt von der Stufe „Arbeit“ an in den höheren Stufen Niedrigwerte in meditativer Entwicklung.

Es spricht daher alles dafür, dass Kampf und Arbeit hinsichtlich der Qualität der Meditationserfahrung auf den höheren Stufen der meditativen Entwicklung hinderlich sind. Zwischen Kampf und den Stufen 6 bis 9 besteht sogar eine deutlich umgekehrte Beziehung. Die These, dass Anstrengungslosigkeit, Natürlichkeit und Spontaneität unverzichtbare Voraussetzungen für eine effektive Meditation darstellen, wird durch die Studien Engels bestätigt.



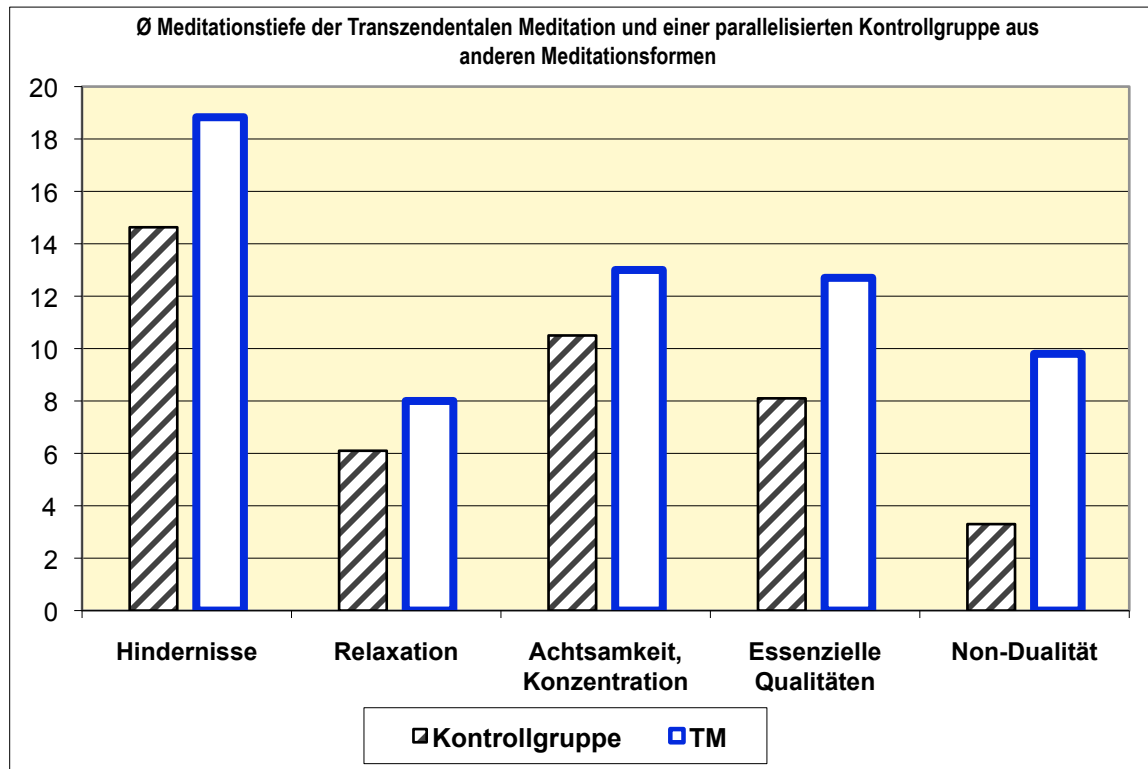
Stufen meditativer Entwicklung: (1) Verlorenheit, (2) Keine Erfahrungen, (3) Hinweise, (4) Kampf, (5) Arbeit, (6) Getragensein, (7) Geborgenheit, (8) Einheit, (9) Nondualistisches Advaita Bewusstsein

Der **Fragebogen zur Meditationstiefe MTF** von Piron (2001) gibt neben einem Gesamttiefewert Auskunft über fünf Teilbereiche der Meditationstiefe:

1. **Hindernisse:** Widerstände, Schwierigkeiten.
2. **Entspannung:** Körperliche, emotionale und mentale Entspannung.
3. **Personales Selbst:** (Dharana), Konzentration, Gewahrsein (*Achtsamkeit*) über die Gedanken ohne Anhaften bzw. zunehmendes Kontroll-Erleben (Disidentifikation); dadurch Erfahrung einer inneren Mitte, einer starken Energie im Inneren, eines Energiefeldes, körperlicher Leichtigkeit, sowie Gleichmut und innerem Frieden; intuitive Einsichten und Erkenntnisse können auftreten.
4. **Transpersonale Qualitäten:** Meditation als Methode sowie Zeitgefühl werden überwunden und transpersonale Qualitäten wie Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, bedingungslose Selbstakzeptanz, formlose Energie und grenzenlose Freude werden erfahren.
5. **Transpersonales Selbst, Non-Dualität:** kognitive Vorgänge wie Gedanken, Vergleiche, Unterscheidungen, Urteile sowie Wahrnehmungen von Emotionen und Empfindungen kommen vollständig zur Ruhe; die Einheit mit allem, Leerheit und Unendlichkeit des Bewusstseins werden erfahren; die Dichotomie von Subjekt und Objekt wird überwunden bzw. beide hören auf, (als eigenständige Entitäten) zu existieren.

Wir wollten unter Berücksichtigung der Meditationsdauer (in Jahren) die Meditationstiefen (Tiefe eins bis fünf und gesamt) der Transzendental Meditierenden mit denen anderer Meditationsformen (Yoga-Meditation, ZEN, Vipassana, Mahayana, Christliche Meditation, QiGong, „selbst gestrickte Techniken“) miteinander vergleichen. Dazu nahmen wir die bereits vorliegenden Daten von 122 Meditierenden verschiedener Traditionen von Piron und zogen daraus eine Kontrollgruppe, die in Meditationsdauer der TM-Gruppe in etwa vergleichbar war – tatsächlich hatte die Kontrollgruppe immer noch etwa doppelt so lange meditiert wie die TM-Meditierenden - nämlich ca. drei Jahre im Vergleich zu etwa anderthalb Jahren. Trotzdem fanden wir, dass die Transzendente Meditation der aus den Meditierenden anderer Meditationsformen zusammen gesetzten Kontrollgruppe in allen fünf Bereichen an Meditationstiefe deutlich (statistisch signifikant) überlegen ist.

Die Effektstärken der TM-Gruppe war in allen fünf Tiefebereichen signifikant größer: Sie zeigten erheblich tiefere Meditationserfahrung im Bereich Hindernisse (also weniger Probleme in der Meditation), in der erreichten Entspannungstiefe, in den Transpersonalen Qualitäten und natürlich besonders in non-dualer Erfahrung ("Transzendentes Bewusstsein"), die die spezielle Erfahrungsdomäne der Transzendentalen / Transzendente Meditation darstellt.

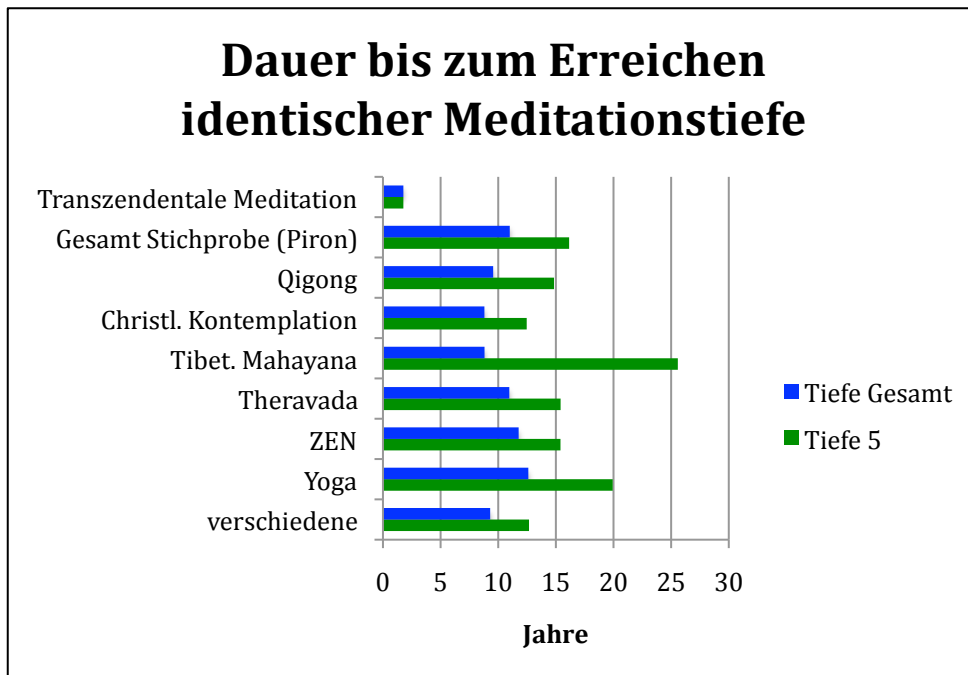


Wenn „Reines Bewusstsein“, „Samadhi“ erfahren wird, gibt es darin keine Grenzen mehr – das Bewusstsein ist unbegrenzt. Es ist die Konsequenz des Meditationsprozesses, dass sich (vorher fokussierte) Aufmerksamkeit während des Transzendierens zu Bewusstsein / Bewusstheit ausweitet und unendlich wird. In Reinem Transzendentalen Bewusstsein (Samadhi, Turiya) fallen erfahrendes Subjekt, Erfahrungsprozess und Objekt der Erfahrung in eins zusammen. Wilber nannte diesen Bewusstseinszustand entsprechend der Advaita-Philosophie „Nicht-Dualität“.

Die Berechnung äquivalenter Zeiten für das Erreichen derselben Meditationstiefen (über Regressionsgleichungen aus den signifikant korrelierenden Datenreihen von „Meditationspraxis in Jahren“ und „Meditationstiefe“) wie die von den TM-Meditierenden erreichten ergab unterschiedliche Zeiträume: Von 8.80 Jahren (bei der christlichen Kontemplation) bis zu 12.61 Jahren (Yoga-Meditierende) im Gesamtwert der Meditationstiefe und von 12.47 (christliche Kontemplation) bis 19.93 Jahren (Yoga-Meditierende) im nondualen Transzendentalen Bewusstsein („Reines Bewusstsein“, Samadhi). Der Referenzwert der TM-Meditierenden betrug 1.7 Jahre für den Gesamtwert der Meditationstiefe und für den Tiefenbereich 5 – nonduales Bewusstsein (= Reines Bewusstsein, Samadhi)(s. Diagramm auf der nächsten Seite). Für Meditationsformen unterschiedlichster Art bietet sich daher die Transzendente Meditation als Referenztechnik an, mit der die Wirksamkeit anderer Meditationsarten beurteilt werden kann, bestimmte Tiefen in den verschiedenen Tiefebereichen oder im Tiefe-Gesamtwert des MTF zu erfahren.

Es kann mehrere Gründe geben dafür, dass Transzendental Meditierende so rasch Meditationstiefe im Bereich der Erfahrung des „non-dualen transpersonalen Selbst“ (Transzendentes Bewusstsein, Samadhi, Reines Bewusstsein) erfahren. Die Resultate bestätigen, dass die einfachen und unkomplizierten Anweisungen zur Durchführung der Technik eine wichtige Rolle spielen, zweitens die regelmäßige zweimal tägliche Praxis, die einen wesentlichen Anteil am Erreichen der Meditationstiefe hat. Die bisher referierten Ergebnisse sind Argumente dafür, dass vor allem Unkompliziertheit und Einfachheit der

Transzendentalen Meditation und die von Anfang an eingeübte strikte Regelmäßigkeit zweimaligen täglichen Übens zur Tiefe der Meditation in allen Tiefebereichen bis hin zum Erfahrungsbereich „Non-Dualität“ (Reines Bewusstsein, Samadhi) beitragen.



Äquivalente Zeiten der Meditationspraxis in Jahren für das Erreichen derselben Meditationstiefe (Tiefe Gesamtwert; Tiefe 5 = Nonduales transzendentes Bewusstsein, Samadhi, absolute Stille) im Meditationstiefefragebogen MTF (H. Piron). Die Säulen geben an, wie lang für das Erreichen derselben Meditationstiefe in verschiedenen Meditationsformen praktiziert werden muss (Näherungswerte). Um die von TM-Praktizierenden nach 1,7 Jahren beschriebene Meditationstiefe zu erreichen, benötigen Praktizierende beispielsweise des ZEN über 10 Jahre (Tiefe gesamt) bzw. etwas über 15 Jahre (Tiefe 5).

6. Fazit:

Transzendente Meditation führt zu einem Zustand tiefer körperlicher Ruhe und Entspannung. Anders als Entspannungsverfahren erzeugt sie einen spezifischen Bewusstseinszustand wacher, ruhevoller Bewusstheit (Reines Bewusstsein, Samadhi) rascher und anstrengungsloser als andere Meditationsformen.

In mehreren hundert wissenschaftlichen Untersuchungen seit den frühen siebziger Jahren wurde nachgewiesen, dass der meditationsspezifische Zustand ruhevoller Bewusstheit, "Samadhi"

- ▶ *leicht und rasch zu erreichen ist,*
- ▶ *eine tiefe Entspannung erzielt,*
- ▶ *zu positiven Veränderungen im Bereich des Nervensystems und des Gehirns führt,*
- ▶ *Stress-Symptome nachhaltig reduziert und Stress-Resistenz etabliert,*
- ▶ *eine gelassener, ausgeglichener und selbstbewusster Mentalität schafft*
- ▶ *den Zustand von Reinem Bewusstsein, Samadhi und non-dualistischem Transzendentalen Bewusstsein rascher als andere Meditationsformen herstellt.*

Diese Art tiefer Meditation ist generell angenehm - weil nicht-konzentrativ - und mühelos durchzuführen. Als einfache und zugleich natürliche Entspannungsmethode ist sie leicht zu lernen. Heute gilt sie als eine der am meisten verbreiteten und erfolgreichsten Techniken. Zum Erlernen der Technik bedarf es eines qualifizierten Meditationslehrers. Um zu meditieren, braucht man keine besonderen geistigen oder körperlichen Voraussetzungen. Die Technik ist weltanschaulich neutral.

7. Wirkungsprinzipien der Transzendentalen Meditation

Die im folgenden genannten Prinzipien konstituieren den *meditativen Prozeß*. Sie sind hinreichend, den mentalen Vorgang des Meditierens und seine Voraussetzungen zu beschreiben. Darüber hinaus sind die dargestellten Prinzipien die grundlegenden Wirkprinzipien in jeder Psychotherapie.

Der Prozeß der gegenstandslosen Meditation am Beispiel der Transzendentalen Meditation:

Gegenstandslose (objektlose) Meditation kann umschrieben werden als eine mentale Tätigkeit, deren wesentliches Merkmal die Reduktion ihrer selbst (auf Null) ist. Hierdurch ist sie von anderen Arten mentaler Aktivität unterscheidbar. Ziel des Prozesses ist die Kongruenz der Aufmerksamkeit mit dem „Höheren Selbst“. Gemäß der vedischen Philosophie spricht man vom Trias (der Dreiheit) der Wahrnehmung: SUBJEKT - WAHRNEHMUNGSTÄTIGKEIT - WAHRGENOMMENES OBJEKT.

Wie V. WEIZSÄCKER einmal in einer Definition gegenstandsloser Meditation ausführt, geht es darin nicht um die Veränderung gedanklicher Inhalte, sondern um die Veränderung der Struktur der mentalen Aktivität. In diesem Falle wird die Aktivität der Wahrnehmung eines Objektes reduziert. Der Vorgang endet in der Annihilierung der Wahrnehmungsaktivität. Ohne Wahrnehmungstätigkeit ist das Objekt für das Subjekt nicht mehr präsent; lediglich das Subjekt selber als Basis dieses Vorgangs bleibt präsent. Der eingetretene Zustand entspricht einer Präsenz (Bewusstheit) des Subjektes ohne gedankliche oder andersgeartete Inhalte. Die subjektive (fluktuierende) Aufmerksamkeit ist mit ihrer Quelle - nicht fluktuierender Bewusstheit - kongruent geworden.

Um die Rolle der „Bewusstheit“ in unserem Leben zu verdeutlichen, wird oft das Gleichnis vom Film angeführt. Unser Erleben (Denken, Fühlen, Wollen, Wahrnehmen, Erfahrungen „äußerer“ und „innerer“ Art, abstraktes und konkretes Erleben...) ist wie ein Film mit seinen ständig wechselnden Bildern, der auf die stets gleichbleibende (davon nicht betroffene) Leinwand des Bewusstseins (der Bewusstheit) projiziert wird. Während die auf die Leinwand projizierten Bildfolgen durch definierbare Farben und Formen charakterisiert sind, zeigt die Leinwand keinerlei Farben oder Formen. Dementsprechend unterscheidet Vedanta im ersten Ansatz zwischen dem zeitlich und räumlich begrenzten vergänglichen seelischen Wechselspiel einerseits und der Unbegrenztheit (Nicht-Definierbarkeit) des Bewusstseins als eines unschuldigen Reflektors andererseits.

Da Bewusstsein (die Leinwand) selber nicht durch Inhalte Farben und Formen charakterisiert ist, besitzt es keine Definitionen (lat. „finis“ = die Grenze), es ist unbegrenzt. Im zweiten Ansatz zieht Vedanta daraus die Schlußfolgerung: Wenn Bewusstsein unbegrenzt ist, muß es zwangsläufig eines („EINS“) sein, „EINES OHNE EIN ZWEITES“, wie die Upanishaden sagen. Mit den Worten Vivekanandas:

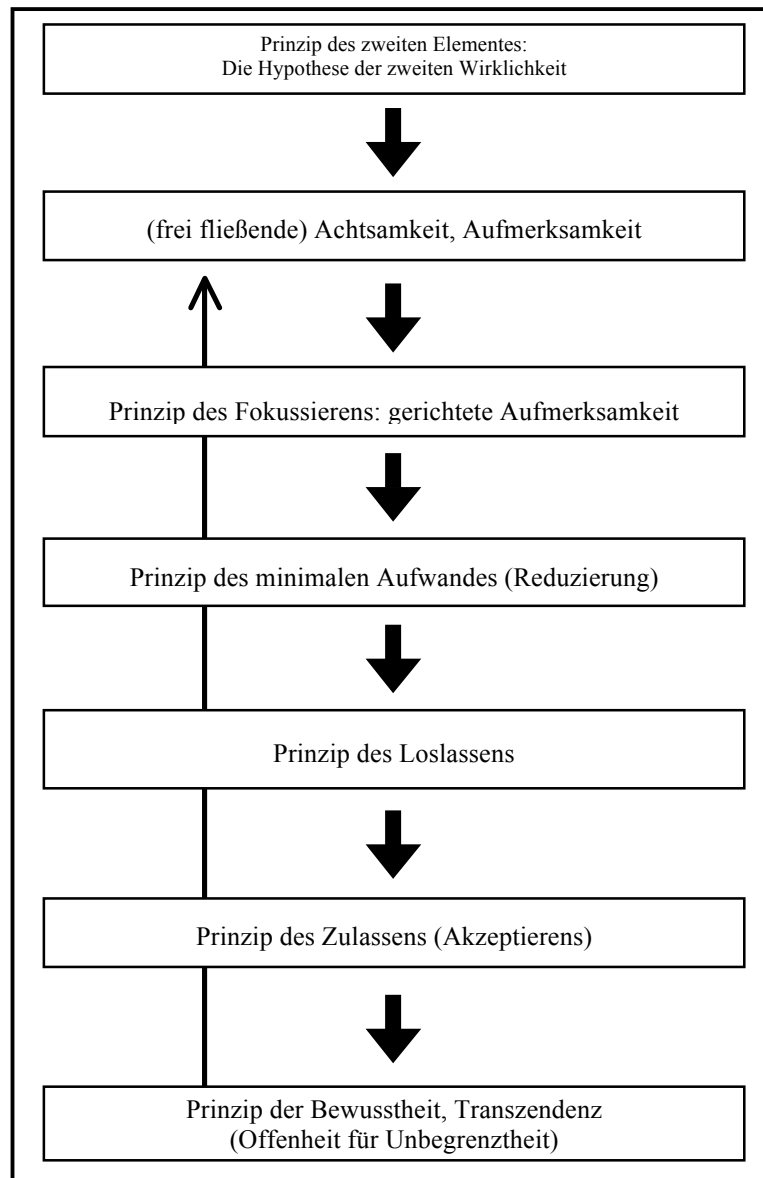
...Wir wollen hier den Versuch machen, einige der Schlußfolgerungen, bei denen man anlangte, aufzuzeigen. Die verschiedenen Philosophien scheinen darin übereinzustimmen: dieser Atman hat, was immer er auch sein mag, weder Gestalt noch Form; etwas Gestaltloses und Formloses aber muß allgegenwärtig sein. Zeit und Raum sind nur Formen der dem Menschen angeborenen Anschauungsweise. Ohne Zeit kann es keine Kausalität geben, denn ohne die Vorstellung zeitlicher Aufeinanderfolge kann es keine Vorstellung einer Ursache geben. Zeit, Raum und Kausalität entstehen erst durch die dem Menschen angeborene Art der Anschauung; der Atman jedoch ist jenseits des menschlichen Sinnes und formlos, und muß daher jenseits von Zeit, Raum und Kausalität sein. Wenn er aber jenseits von Zeit, Raum und Kausalität ist, muß er unendlich sein.

Nun kommt die höchste Spekulation unserer Philosophie. Das Unendliche kann nicht in zwei Teile geteilt werden. Wenn die Seele unendlich ist, kann es nur eine Seele geben, und alle Vorstellungen von verschiedenen Seelen - er hat eine Seele, ich habe eine Seele und so fort - sind unhaltbar. Der wahre Mensch ist deshalb einzig und unendlich, der allgegenwärtige Geist, und der *sichtbare* Mensch ist nur eine Begrenzung jenes wahren Menschen. In diesem Sinne sind die Mythologien wahr, wenn sie sagen, dass der sichtbare Mensch, wie überragend er auch immer sein mag, nur ein schwacher Widerschein des wahren Menschen ist. Der wahre Mensch, der Geist, der jenseits von Ursache und Wirkung, ungebunden von Zeit und Raum ist, muß daher frei sein. Er war niemals gebunden und konnte niemals gebunden sein. Der sichtbare Mensch, sein Spiegelbild, ist beschränkt von Zeit, Raum und Kausalität und deshalb gebunden. Oder, wie es einige unserer Philosophen ausdrücken, er scheint gebunden, ist es aber in Wirklichkeit nicht. Jene Allgegenwart, jener geistige Wesenskern, jene Unendlichkeit, das ist die Wirklichkeit in unseren Seelen. Jede Seele ist unendlich, geburtlos und todlos.

Im Bewusstsein als dem Zentrum des Subjektes scheint also nach dem Vedanta eine zweite Wirklichkeit auf. Für den Meditationsanfänger ist dies zuerst einmal eine Hypothese, die es zu erfahren gilt. In dieser Hinsicht unterscheidet sich der Vedanta auch von einer Religion. Er wird daher im Osten auch nicht als Religion, sondern als Philosophie aufgefaßt. Der entscheidende Unterschied ist, dass Religion

sich im *Glauben*, Vedanta sich durch *Erfahrung* erfüllt. Das ist auch der Grund für die prinzipielle Toleranz der vedischen Grundhaltung gegenüber allen Religionen und für seine Gewaltfreiheit.

Die an der Meditation beteiligten Faktoren können daher wie folgt beschrieben werden:



■ DAS PRINZIP DES ZWEITEN ELEMENTS (PRINCIPLE OF SECOND ELEMENT)

Es gibt in jedem Menschen ein inneres Zentrum (das „Selbst“), das „Quelle und Ziel“ (C. G. JUNG) seelischer Prozesse gleichermaßen darstellt. Das Selbst liegt jenseits der Bereiche persönlicher Aktionen (äußerer und innerer Art, also körperlicher oder seelischer oder geistiger Tätigkeiten), es transzendiert sie.

...So führt uns die Auflösung der Mana-Persönlichkeit durch die Bewusstmachung ihrer Inhalte natürlicherweise zu uns selbst zurück als einem seienden und lebenden Etwas, das zwischen zwei Weltbildern und ihren nur dunkel geahnten, aber um so deutlicher empfundenen Kräften eingespannt ist. Dieses „Etwas“ ist uns fremd und doch so nah, ganz uns selber und uns doch unerkennbar, ein virtueller Mittelpunkt von solch geheimnisvoller Konstitution, dass es alles fordern kann, Verwandtschaft mit Tieren und mit Göttern, mit Kristallen und Sternen, ohne uns in Verwunderung zu versetzen, ja ohne unsere Mißbilligung zu erregen. Dieses Etwas fordert auch all das, und wir haben nichts in Händen, das wir billigerweise dieser Forderung entgegensetzen könnten, und es ist sogar heilsam, diese Stimme zu hören.

Ich habe diesen Mittelpunkt als das Selbst bezeichnet. Intellektuell ist das Selbst nichts als ein psychologischer Begriff, eine Konstruktion, welche eine uns unerkennbare Wesenheit ausdrücken soll, die wir als solche nicht erfassen können, denn sie übersteigt unser Fassungsvermögen, wie schon aus ihrer Definition hervorgeht. Sie könnte ebensowohl als „der Gott in uns“ bezeichnet werden. Die Anfänge unseres ganzen seelischen Lebens scheinen unentwirrt aus diesem Punkte zu entspringen, und alle höchsten und letzten Ziele scheinen auf ihn hinzulaufen. Dieses Paradoxon ist unausweichlich, wie immer, wenn wir etwas zu kennzeichnen versuchen, was jenseits des Vermögens unseres Verstandes liegt.

Ich hoffe, es sei dem aufmerksamen Leser hinlänglich klar geworden, dass das Selbst mit dem Ich genau soviel zu tun hat wie die Sonne mit der Erde. Die beiden können nicht verwechselt werden. Ebenso wenig handelt es sich um eine Vergottung des Menschen oder um eine Herabsetzung Gottes. Was jenseits unseres menschlichen Verstandes liegt, ist für diesen sowieso unerreichbar. Wenn wir daher den Begriff eines Gottes gebrauchen, so formulieren wir damit einfach eine bestimmte, psychologische Tatsache, nämlich die Unabhängigkeit und Übermacht gewisser psychischer Inhalte, die in ihrer Fähigkeit, den Willen zu durchkreuzen, das Bewusstsein zu obsedieren und die Stimmungen und Handlungen zu beeinflussen, sich ausdrückt. ...

Mit der Empfindung des Selbst als etwas Irrationalem, undefinierbar Seiendem, dem das Ich nicht entgegensteht und nicht unterworfen ist, sondern anhängt, und um welches es gewissermaßen rotiert, wie die Erde um die Sonne, ist das Ziel der Individuation erreicht. Ich gebrauche das Wort „Empfindung“, um damit den Wahrnehmungscharakter der Beziehung von Ich und Selbst zu kennzeichnen. In dieser Beziehung ist nichts Erkennbares, denn wir vermögen über Inhalte des Selbst nichts auszusagen. Das Ich ist der einzige Inhalt des Selbst, den wir kennen. Das individuierte Ich empfindet sich als Objekt eines unbekannten und übergeordneten Subjektes. Mir scheint, als ob die psychologische Konstatierung hier zu ihrem äußersten Ende käme, denn die Idee eines Selbst ist an und für sich bereits ein transzendentes Postulat, das sich zwar psychologisch rechtfertigen, aber wissenschaftlich nicht beweisen läßt. Der Schritt über die Wissenschaft hinaus ist ein unbedingtes Erfordernis der hier geschilderten psychologischen Entwicklung, denn ohne dieses Postulat wüßte ich die empirisch stattfindenden, psychischen Prozesse nicht genügend zu formulieren. Das Selbst bean-, sprucht daher zum mindesten den Wert einer Hypothese, entsprechend der der Atomstruktur. Und - sollten wir auch hier noch in einem Bilde eingeschlossen sein - so ist es etwas übermächtig Lebendiges, dessen Deutung jedenfalls meinen Möglichkeiten nicht gelingt. Ich zweifle auch gar nicht, dass es ein Bild ist, aber eines, in dem wir noch enthalten sind.

C.G. JUNG: „Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten“
Zweiter Teil: Die Individuation

Das reine Bewusstsein ist also eine „konfliktfreie Zone“, und jeder Mensch verfügt darüber. Es sind vor allem östliche Traditionen der Meditation, des Yoga oder ZEN, die sich der Kultivierung solcher Bewusstseinszustände (Samadhi, Satori etc) mithilfe bestimmter Techniken und Routinen gewidmet haben.

Die Kultivierung der konfliktfreien Zone des inneren „Selbst“ ist Voraussetzung dafür, Probleme lösen zu können. Ohne einen Mindestabstand zum Konflikt landen wir in Panik oder werden überrollt. Die Kompetenz, mit einem Konflikt produktiv umzugehen, beinhaltet immer auch die Fähigkeit, wie weit ich ein Minimum an innerer Distanz (Balance) halten kann, ohne an Engagement einzubüßen.

Als Beispiel für die östliche Auffassung ein Zitat aus der Bhagavad-Gita (Maharishi Mahesh Yogi: Bhagavad Gita - New Translation and Commentary):

Modern psychological theories investigate causes in order to influence effects. They grope in darkness to find the cause of darkness in order to remove it. In contradistinction, here is the idea of bringing light to remove darkness. This is 'the principle of the second element'. If you wish to produce an effect on the first element, ignore that element,

do not seek its cause; influence it directly by introducing a second element. Remove the darkness by introducing light. Take the mind to a field of happiness in order to relieve it of suffering.

However, even if we accept that by investigating the cause it is easy to influence the effect, we shall find that this verse will serve our purpose, for it provides a technique by which the ultimate cause of all human life can be investigated. If knowledge of the cause can help to influence the effect, then knowledge of the ultimate cause of life will effectively put an end to all suffering.

The greatness of Lord Krishna's teaching lies in its direct practical approach and its completeness from every point of view. The idea of introducing a second element and the idea of investigating the cause in order to influence its effect represent two principles distinctly opposed to each other, yet both of them are fulfilled in one technique. It is this completeness of practical wisdom that has made the Bhagavad-Gita immortal.

Lord Krishna commands Arjuna: 'Be without the three gunas'; be without activity, be Your Self. This is resolute consciousness, the state of absolute being, which is the ultimate cause of all causes. This state of consciousness brings harmony to the whole field of cause and effect and glorifies all life.

The Lord makes clear to Arjuna that all influences of the outside world, and their consequences as well, will cling to him and affect him so long as he is out of himself, so long as he allows himself to remain in the sphere of relativity and under its influence. Once out of that sphere, he will find fulfilment in his own Self.

It is difficult for a man to improve his business affairs while he himself is constantly immersed in all their details. If he leaves them for a little while, he becomes able to see the business as a whole and can then more easily decide what is needed. Arjuna has a deep belief in dharma; his mind is clear about considerations of right and wrong. But the Lord asks him to abandon the whole field of right and wrong for the field of the Transcendent. There, established in a state beyond all duality, beyond the influence of right and wrong, he will enjoy the absolute wisdom of life, from which springs all knowledge of the relative world. And the Lord says to Arjuna: The field of that absolute wisdom is not outside you. You have not to go out anywhere to acquire it. It is within you. You have only to be within yourself, 'possessed of the Self', ever firm in the purity of your Being.

Here indeed is the skill of bringing light to remove darkness. Arjuna is not asked to come or go anywhere; he is only asked to 'be without the three gunas'. This instruction serves as a direct means to take man to the absolute state of his consciousness. It is enough for the Lord to say: 'Be without the three gunas, O Arjuna, freed from duality'.

The entire creation consists of the interplay of the three gunas sattva, rajas and tamas - born of prakriti, or Nature. The process of evolution is carried on by these three gunas. Evolution means creation and its progressive development, and at its basis lies activity. Activity needs rajo-guna to create a spur, and it needs sato-guna and tamo-guna to uphold the direction of the movement.

Lord Krishna, in this verse, has really given the technique of Selfrealization. Arjuna was held in suspension between the dictates of his heart and mind. The Lord suggests to him that he should come out of the conflict and he will then see his way clear. That is why, having said: 'Be without the three gunas', He immediately adds: 'freed from duality', freed from the field of conflicts. The relative field of life is full of conflicting elements: heat and cold, pleasure and pain, gain and loss, and all the other pairs of opposites which constitute life. Under their influence life is tossed about as a ship on the rough sea - from one wave to another. To be freed from duality is to be in the field of non-duality, the absolute state of Being. This provides smoothness and security to life in the relative field. It is like an anchor to the ship of life in the ocean of the three gunas. One gains steadiness and comfort.

Der Tenor dieser Lehre ist also eher „Es ist nicht nötig, gegen die Dunkelheit zu kämpfen, um sie zu beseitigen. Es muß nur das Licht angemacht werden.“

Die in vielen östlichen Lehren enthaltene philosophische Grundannahme ist, dass es eine Welt jenseits unserer Welt gibt; eine verborgene (transzendente) und eine offenbare (manifeste) Form des Seins. Die ADVAITA - Lehre („Nicht-Zweiheit“) des Vedanta („Ende der Veden“) besagt, dass das transzendente Sein immanent oder inhärent im manifesten Sein gegenwärtig ist. Und sie besagt, dass die Wirklichkeit letztendlich „Eines“ („ohne ein zweites“) ist. Der sterblichen und vergänglichen Identität des Menschen (und aller Dinge) wohne transzendentes, unsterbliches inneres Sein inne. Dies sei unabhängig davon, wie bewusst es dem Menschen sei. - Meditation dient nicht dazu, dies innere Selbst zu schaffen, sondern, bewussten Kontakt zu ihm herzustellen.

Literatur

- (1) Wallace R.K., et al. A Wakeful Hypometabolic Physiologic State, *Am. J. Phys.* 221, no. 3: 795-799 (1971)
- (2) Wallace R.K., et. al. The Physiology of Meditation, *Scientific American* 226, no. 2:84 - 90 (1972)
- (3) Kras, D. The Transcendental Meditation Technique and EEG Alpha Activity. University of Stirling, Stirling, Scotland, 1974
- (4) Jevning, R. et al. Plasma Prolactin and Cortisol during Transcendental Meditation. *The Endocrine Society Program 57th Annual Meeting*, New York City, 18 - 20 June 1975, p. 257
- (5a) Fehr, T., U. Nerstheimer, S. Törber: Untersuchung von 49 Praktizierenden der Transzendentalen Meditation mit dem Freiburger Persönlichkeitsinventar. Universität Köln, 1972
- (5b) Fehr, T. Die Wirkung der Transzendentalen Meditation auf die Veränderung von Persönlichkeitsmerkmalen" *Schöpferische Intelligenz* 4/20: 4 - 15, 1975
- (5c) Fehr, T. A longitudinal study of the effect of the Transcendental Meditation Program on changes in personality. *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program, Collected Papers Vol. I: 476 – 483, 1977*
- (5d) Fehr, T. Therapeutisch relevante Effekte durch transzendente Meditation ? *PPmP Psychother. Psychosom. med. Psychol.* 46 (5), 178 –188, 1996
- (5e) Fehr, T. Die persönlichkeitspsychologische Fundierung Bioenergetischer Typen. *Forum der Bioenergetischen Analyse*, 1 - 19, 1998
- (5f) Fehr, T. Bioenergetische Prozess-Analyse; Screening-Verfahren zur Persönlichkeitsstruktur. Swets Test Services 1998
- (5g) Fehr, T. Bioenergetische Charakterkonzepte aus persönlichkeitspsychologischer Sicht. *Report Psychologie* 5-6: 344 - 355, Mai 2000
- (5h) Fehr, T. Forschungsbericht des IPPM Institutes für Persönlichkeitspsychologie und Meditation. Januar 2001
- (6) Orme Johnson, D. W. Autonomic Stability and Transcendental Meditation. *Psychosomatic Medicine* 35, no. 4: 341 - 349 (1973)
- (7) Wallace, R.K. et al. The Effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi-Program on the Aging Process. *Intern. J. Neuroscience*, 1982, vol. 16, pp. 53 - 58
- (8) Benson, H. and Wallace, R.K. Decreased Blood Pressure in Hypertensive Subjects Who Practiced Meditation. *Supplement II to Circulation* 45 and 46: 516 (1972)
- (9) Routt, T. J. Low Normal Heart and Respiration Rates in Individuals Practicing the Transcendental Meditation Technique. *Coll. Papers Vol. 1, paper 30: 256-260 (1977)*
- (10) Miskiman, D. The Treatment of insomnia by the Transcendental Meditation Program. University of Alberta, Edmonton, Alberta, Canada, published in *Coll. Papers Vol. 1 (s.o.)*
- (11) Kras, D. The Transcendental Meditation Technique and EEG Alpha Activity", University of Stirling, Stirling, Scotland, 1974
- (12) Banquet, J.-P. „EEG and Meditation", *Electroenc. and Clin. Neurophysiol* 33: 454 (1972)
- ders. „Spectral Analysis of the EEG in Meditation", *Electroenc. and Clin. Neurophysiol.* 35: 143-151 (1973)
- ders. „Analyse E.E.G. d' états de conscience induits et spontanés", *Revue d' Electroencephal. et de Neurophys. & Clin.* 4: 445 - 453 (1974)
- (13) Travis, F., Pearson, C. Pure Consciousness: Distinct Phenomenological and Physiological Correlates of "Consciousness Itself". *Int. J. Neuroscience* 2000; 100 (1-4): 77 - 89
- (14) A. Wandhöfer, Kobl, G., Plattig, K.-H.: „Latenzverkürzung auditorisch evozierter Potentiale bei transzendentaler Meditation", *Ztsch. f. EEG-EMG* 7 (1976) 99-103
- dieselben „EEG Power Spectra and Auditory Evoked Potentials in Transcendental Meditation TM)", *PflügerArchiv* 359, Suppl. R 96, 1975
- (15) Orme-Johnson, D. Medical Care Utilization and the Transcendental Meditation Program, *Psychosomatic Medicine* Vol. 49, No. 4 (493 - 507) 1987
- (16) Eppley, K., Abrams, A., Shear, J. Differential Effects of Relaxation Techniques on Trait Anxiety: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology* Vol. 45, No. 6. 1989
- (17) Engel, K. (2000) Meditative Wege - eine empirische Untersuchung. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie* 1, 84-103
- (18) Engel, K. (2001), Meditative Experience and Different Paths: Data Based Analyses. *Journal for Meditation and Meditation Research*. 1(1), 35 - 53
- (19) Piron, H. (2001) Die Dimension meditativer Tiefe. *Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 1
- (20) Fehr, T. (2002) The role of effortlessness as a prerequisite for the experience of Pure Consciousness – the non-dual state of Oneness: "Turiya", "Samadhi" in meditation. *Journal for Meditation and Meditation Research* 1, 49–77